

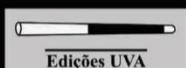


Luiz Carlos Cardoso
Osmar Negreiros

KARATE - DO



O MANUAL DO FAIXA PRETA



Edições UVA



Luiz Carlos Cardoso

Osmar Negreiros

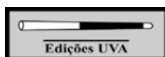
KARATE - DO



O MANUAL DO
FAIXA PRETA

O Manual do faixa preta

© 2024 Copyright by Luiz Carlos Cardoso do Nascimento, Osmar Negreiros. Impresso no Brasil/Printed in Brasil.
Efetuado depósito legal na Câmara Brasileira do Livro



Av. da Universidade, 850 - Campus da Betânia - Sobral - CE CEP 62040-370 - Telefone: (88) 3611.6613



Reitora

Profa. Dra. Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque

Vice-Reitor

Francisco Carvalho de Arruda Coelho

Diretora das Edições UVA

Maria Socorro de Araújo Dias

Conselho Editorial

Maria Socorro de Araújo Dias (Presidente)
Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque
Alexandra Maria de Castro e Santos Araújo
Ana Iris Tomás Vasconcelos
Carlos Augusto Pereira dos Santos
Claudia Goulart de Abreu
Eliany Nazaré Oliveira
Eneas Rei Leite
Francisco Helder Almeida Rodrigues
Israel Rocha Brandão
Maria Adeline Monteiro da Silva

Maria Amélia Carneiro Bezerra
Maria José Araújo Souza
Maria Somália Sales Viana
Maristela Inês Osawa Vasconcelos
Paulo Jorge de Almeida Pereira
Raquel Oliveira dos Santos Fontinele
Simone Ferreira Diniz
Renata Albuquerque Lima
Tito Barros Leal de Ponte Medeiros
Virginia Célia Cavalcanti de Holanda

Catálogo

Doroteia Andrade Silva- CRB-3/865

Revisão de texto

Jorge Luiz Malkomes Muniz

Editoração e Designer

Luiz Carlos Cardoso do Nascimento
Osmar de Carvalho Negreiros

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Universidade Estadual Vale do Acaraú

Sistema de Bibliotecas

Bibliotecário Responsável: Dorotéia Andrade Silva CRB-3/865

M249 O Manual do faixa preta. /Organizadores: Luiz Carlos Cardoso do Nascimento,
Osmar Negreiros. - 1.ed. - Sobral:Edições UVA, 2024.313p.

ISBN (e-book): 978-65-87115-58-0

1. Esporte. 2. Karatê. 3. Defesa. 4. Saúde I. Título. II. Nascimento,
Luiz Carlos Cardoso do. III. Negreiros, Osmar

CDD 613.7

SUMÁRIO

AS GRADUAÇÕES NO KARATE	08
CAPÍTULO I – O QUE É KARATE?	09
CAPÍTULO II - KARATE: LUTA OU ARTE MARCIAL?	12
CAPÍTULO III - OKINAWA-TE	15
CAPÍTULO IV - BODHIDARMA	18
CAPÍTULO V - ORIGEM DO KARATÊ	21
CAPÍTULO VI - YARA E A NOÇÃO DO “KI”	27
CAPÍTULO VII - SAKUGAWA	30
CAPÍTULO VIII - MATSUMURA	33
CAPÍTULO IX - KARATE - DO NO JAPÃO	37
CAPÍTULO X - TODE, OKINAWA-TE OU KARATE?	45
CAPÍTULO XI - OS TRÊS GRANDES ESTILOS	48
CAPÍTULO XII - A FAIXA PRETA	53
CAPÍTULO XIII - KIHON	56
ITENS DE ANÁLISE PARA O KIHON NO EXAME	59
CAPÍTULO XIV - PROGRAMA OFICIAL DE EXAME	63
7º KYU faixa branca / 6º KYU faixa amarela	64
6º KYU faixa amarela / 5º KYU faixa vermelha	65
5º KYU faixa vermelha / 4º KYU faixa laranja	66
4º KYU faixa laranja / 3º KYU faixa verde	67
3º KYU faixa verde / 2º KYU faixa roxa	68
2º KYU faixa roxa / 1º KYU faixa marrom	69
1º KYU faixa marrom / 1º DAN faixa preta	70
1º DAN para / 2º, 3º, 4º e 5º DAN	71
CAPÍTULO XV - DACHI – BASES	72
BASES NATURAIS	74
BASES FUNDAMENTAIS	75

BASES FUNDAMENTAIS E DERIVADAS	76
CAPÍTULO XVI - UKE WAZA	80
CAPÍTULO XVII – TE WAZA - ATAQUES DE BRAÇO	88
CAPÍTULO XVIII – ASHI WAZA - ATAQUES DE PERNA	93
CAPÍTULO XIX - AS PARTES DO CORPO	97
CAPÍTULO XX - KATA	99
ITENS DE AVALIAÇÃO DO KATA	101
CAPÍTULO XXI - OS KATA DA SÉRIE HEIAN	103
HEIAN SHODAN	105
HEIAN NIDAN	112
HEIAN SANDAN	121
HEIAN YONDAN	129
HEIAN GODAN	138
CAPÍTULO XXII - OS KATA DA SÉRIE TEKKI	145
TEKKI SHODAN	147
TEKKI NIDAN	156
TEKKI SANDAN	163
CAPÍTULO XXIII - JION - Amor e gratidão	175
CAPÍTULO XXIV - KANKU DAI - Contemplar o céu	186
CAPÍTULO XXV - KUMITE	203
GOHON, SANBON E KIHON IPPON KUMITE	205
ITENS DE AVALIAÇÃO DO KIHON IPPON KUMITE	207
JYU IPPON KUMITE	208
ITENS DE AVALIAÇÃO DO JYU IPPON KUMITE	209
SHIAI KUMITE	211
ITENS DE AVALIAÇÃO DO SHIAI KUMITE	212
JYU KUMITE	213
ITENS DE AVALIAÇÃO DO JYU KUMITE	214
CAPÍTULO XXVI - TESTE FÍSICO	215
TESTE DE FLEXIBILIDADE	216

TESTES DE RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA	218
TESTE DE CONTRAÇÃO DOS ABDOMINAIS	218
TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS	219
TESTE AERÓBICO	220
CAPÍTULO XXVII - VALORES DO KARATE	221
CAPÍTULO XXVIII - DIMENSÕES DO KARATE	225
KARATE E DEFESA PESSOAL	226
KARATE E DISCIPLINA	227
KARATE E EDUCAÇÃO	228
KARATE E ESPORTE	229
KARATE E SOCIALIZAÇÃO	230
KARATE E SAÚDE	232
CAPÍTULO XXIX	
ÁREA DE ATUAÇÃO DE UM FAIXA PRETA	233
CAPÍTULO XXX - DOJO KUN	237
Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.	241
Esforçar-se para a formação do caráter.	248
Criar intuito de esforço.	249
Conter o espírito de agressão.	250
Respeito acima de tudo.	251
CAPÍTULO XXXI - O SIGNIFICADO DO OSS!	246
OSU NO SEISHIN	248
CAPÍTULO XXXII - O KIAI	249
CAPÍTULO XXXIII	
OBI - A FAIXA E SEU SIGNIFICADO	253
CAPÍTULO XXXIV – A FAIXA PRETA	256
CAPÍTULO XXXV – ARBITRAGEM NO KARATE	259
ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KUMITE	260
DISPOSIÇÃO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO	263

UNIFORME OFICIAL	264
VESTIMENTA OFICIAL DOS COMPETIDORES	267
PONTUAÇÃO	268
COMPORTAMENTO PROIBIDO	269
ADVERTÊNCIAS E PENALIDADES	270
ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KATA	272
AVALIAÇÃO DO KATA	273
TERMINOLOGIA NO KUMITE	274
SIMBOLOGIA DOS MARCADORES DE PONTUAÇÃO	280
DISPOSIÇÃO DA ÁREA DE KUMITE	281
CAPÍTULO XXXVI	
ORGANIZAÇÃO DO KARATE NO BRASIL	282
OS PRINCIPAIS OBJETIVOS DA CBK	284
CBK - Organograma Outubro 2020.	285
O SURGIMENTO DA CBK	286
OS PRESIDENTES DA CBK	287
CAPÍTULO XXXVII – CLK – REGULAMENTO	
DE OUTORGA E CONTROLE DE GRADUAÇÃO	288
CAPÍTULO XXXVIII – NOMENCLATURA	303
CONTAGEM EM JAPONÊS	309
REFERÊNCIAS	312

AS GRADUAÇÕES NO KARATE

A faixa e as graduações introduzidas nas artes marciais no início do século XX, têm caráter pedagógico e consideram dentre outros aspectos, os conhecimentos adquiridos levando em conta o tempo da prática. O uso da expressão “Faixa Preta” ganhou notoriedade e foi naturalmente se tornando sinônimo daquele que adquiriu grande habilidade. Entretanto, espera-se de um faixa preta muito mais do que o simples domínio técnico. Sua formação permeia diversos aspectos que vão desde o autoconhecimento até os aspectos administrativos da modalidade. Esses ensinamentos são trabalhados desde os primeiros passos no Karate, da faixa branca até a faixa preta.

Este manual abordará os princípios filosóficos do karate-Do, nomenclaturas e pronúncia dos termos japoneses; a contribuição do karate-Do como esporte, educação, lazer, disciplina, saúde, defesa pessoal e seus valores físicos, morais e mentais; um pouco da história desta arte e seus mestres, aspectos administrativos, filosóficos, bem como, a estrutura funcional desta modalidade, noções de arbitragem dentre outros.

Contudo, este manual não pretende, de forma nenhuma, substituir o Professor, pois este é peça fundamental para o aprendizado desta nobre arte. Ele será um instrumento de ajuda para que o candidato a faixa preta tenha um material de suporte pedagógico que contribuirá para o aprendizado prático e teórico.

Esperamos que este trabalho venha contribuir para o engrandecimento do Karate-Do, reforçando os ensinamentos adquiridos através do seu professor ao longo da difícil jornada rumo à faixa preta.

CAPÍTULO I

空手道

O QUE É KARATE-DO?

O QUE É KARATE?

Karate é um sistema de luta desenvolvido no Japão que consiste em usar os pés e as mãos tanto para defesa quanto para ataque. Hoje, é possível enxergar o Karate sob várias perspectivas, as quais podem alterar a maneira como concebemos, mas sem, jamais comprometer os valores de sua verdadeira essência. Dito isso, podemos entender o Karate como luta, não apenas no sentido literal da palavra, mas também no sentido espiritual e psicológico, onde travamos uma verdadeira batalha diária contra o nosso maior adversário: nós mesmos.

Para melhor compreender as diversas concepções do Karate é necessário considerar seu contexto histórico e sua função em cada período. Nas suas origens mais remotas, o Karate tinha um caráter literalmente marcial, devido à necessidade dos habitantes de Okinawa. No entanto estava envolto em uma aura sagrada e espiritual advinda do Zen Budismo.

Hoje, embora o Karate se adeque a diferentes contextos, ainda carrega fortes nuances de ambas as vertentes. Um dos princípios filosóficos do Karate, o Dojo kun, serve como base que fundamenta a disciplina desta nobre arte milenar. Entre as diversas vertentes que podemos conceber o Karate na atualidade, podemos mencionar: Karate como arte marcial, promoção da saúde, filosofia de vida, defesa pessoal e esporte. Este último, pode ser dividido em Karate como esporte de participação, Karate como esporte de rendimento e Karate como esporte educacional.

Assim, o Karate é uma Arte Marcial que traz, desde a sua fecundação, a busca pelo aperfeiçoamento físico, mental e espiritual.

Karate é uma Arte Marcial que nasceu em Okinawa, quando a ilha fazia parte de um reino independente (*Ryūkyū*) e foi

essencialmente influenciado pelo Wu-Shu chinês. Por esse e outros motivos, o Karate não é uma “construção cultural tipicamente japonesa”, como já nos alertava o antropólogo Kevin TAN (2004).

Importa definirmos aqui uma significativa diferença: para os Oquinauenses, Karate (ou simplesmente Te) é uma busca pela transcendência, pelo desenvolvimento espiritual, ou da consciência, e pela sobrevivência (RAMOS, 2001; SHINJYO, SENAHA & ONAGA, 2004). Para os japoneses, Karate-Do é uma busca pela formação do caráter, pela formação de um homem ético. O Karate de Okinawa está profundamente ligado aos princípios taoístas e zen budistas. Este último é um sistema filosófico-religioso que combina elementos do Budismo (indiano) com o Taoismo (BLÓISE, 2000). Essa vertente também enfatiza técnicas divinatórias, como os enraizamentos, respirações e uso sutil da energia para técnicas de defesa absoluta. (STEVENS, 2001).

CAPÍTULO II

KARATE: LUTA OU ARTE MARCIAL?

KARATE: LUTA OU ARTE MARCIAL?



Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/>

Dai Nihon Butokukai Hombu 1932

O Karate-Do sofreu forte influência do espírito samurai, um fenômeno tipicamente japonês, pois nasce a partir do ingresso no sistema Butokukai ou Dai Nippon Butoku Kai (Grande Casa das Excelências Marciais do Japão), fundada em 1895, em Quioto, sob autoridade do Ministério da Educação Nipônico e auspícios do Imperador Meiji, para ser a última autoridade no país sobre as artes marciais japonesas. Tinha por escopo a preservação histórica e valorizar as virtudes guerreiras tradicionais da sociedade japonesa, bem como estabelecer padrões a serem seguidos por todos. Portanto, o Karate é uma arte que está ligada aos mesmos preceitos das formas de Budô japonês, no qual seu principal objetivo é construir um

indivíduo útil para a sociedade, remetendo-nos à produção de corpos dóceis, conforme estudo de Foucault (2000).

O substantivo luta, do Latim *lucta*, significa combate com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa. Já arte marcial, segundo Lançanova (2006) é uma composição em Latim: arte, (*conjunto de preceito ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa*), e *martiale* (referente à guerra, bélico, relativo a militares ou a guerreiros).

É imperativo distinguir estes dois termos, cujo significados e empregos nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade. Uma vez que a “luta” é um termo que pode ser empregado de forma geral a todo combate entre dois ou mais indivíduos, dotados estes de treinamento especial para luta ou não. Já a arte marcial é um termo mais extenso, utilizado para definir um conjunto de conhecimentos com finalidade de combate entre guerreiros ou militares. É uma maneira de lutar que foi aprimorada visando melhor desempenho contra um adversário. (LANÇANOVA, J. E. S 2006)

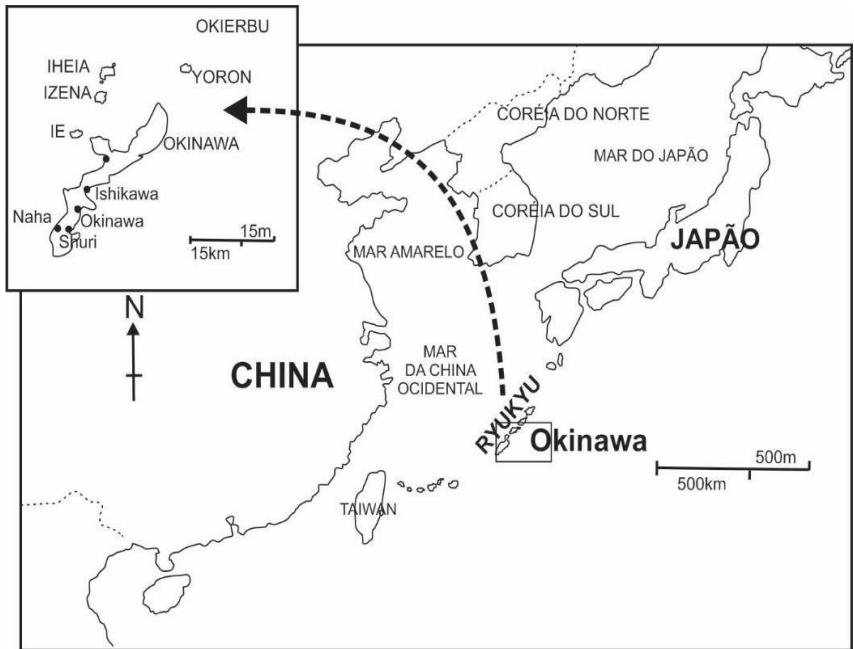
Portanto, a palavra Arte é definida como criatividade, habilidade, expressão ou concretização de uma ideia ou ainda coisas que possuem formas e beleza. É o domínio de uma técnica ou maneira de ser e/ou fazer algo que possa mexer em nossa alma, corpo ou coração. Já a palavra Marcial deriva do deus Marte, deus da guerra, no panteão romano, irmão de Minerva, deusa da sabedoria.

A palavra guerra, também pode se prestar a diversas interpretações simbólicas. Marcial aqui significa, junto com o termo guerra, uma busca pelo objetivo de conhecer o seu maior combatente que é o seu eu.

CAPÍTULO III

OKINAWA-TE

OKINAWA-TE



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

O Arquipélago Ryu-kyu conta com uma área de 4.642,11 km² - Uma cadeia de ilhas japonesas que se estendem a sudoeste de Kyushu até Taiwan.

OKINAWA-TE

Situado ao sul do Japão, o arquipélago de Okinawa é composto por um vasto grupo de ilhas de diversos tamanhos. A maior dessas ilhas é Okinawa, cujo nome em japonês significa “Oki” - oceano ou grande e “Nawa” - cadeia, corrente ou corda. É a maior das ilhas do arquipélago, onde está localizada sua capital. Esta região, que atualmente forma a província de Okinawa, constituía um reino independente até o final do século XIX quando foi anexada ao império japonês.

As características geográficas de Okinawa contribuíram para que seu povo desenvolvesse uma vocação especial para a navegação. Devido à proximidade com a Ásia continental, Okinawa desfrutou de um próspero comércio marítimo entre os séculos XIV e XVI. Essas relações comerciais não apenas trouxeram riqueza para a ilha, mas também promoveram um intenso intercâmbio cultural entre os cidadãos de Okinawa e o restante da Ásia, (sobretudo com a China e com o Japão).

Acredita-se que o *Kenpo* (boxe chinês) tenha chegado a Okinawa como consequência deste intercâmbio. Especialistas chineses que porventura passavam por Okinawa e cidadãos locais que haviam aprendido Kenpo na China contribuíram para este “novo” sistema de luta importado que logo despertou um grande interesse por parte dos okinawaenses, que por sua vez passaram a combiná-lo com outros sistemas de luta locais, dando origem a um novo estilo que passou a ser conhecido como Okinawa-Te (Mãos de Okinawa) ou To-De (Mãos Chinesas), este último fazendo referência à origem chinesa da arte marcial.

CAPÍTULO IV

BODHIDARMA

BODHIDARMA



Fonte: <https://usashaolintemple.com/chanbuddhism-history/>

Bodhidarma, vigésimo oitavo patriarca do Budismo - Litografia da dinastia Ming (1368-1644 d.C). Na China, Bodidharma está associado à meditação, à disciplina ascética e ao poder da mente.

BODHIDARMA

Negando o materialismo, o príncipe indiano Bodhidharma, tornou-se monge e partiu para a China no final do século V. Sua filosofia de vida era austera, rejeitando os prazeres mundanos, e seu foco estava no desenvolvimento espiritual. Ele considerava que a busca de mérito ia contra os preceitos do Budismo.

Por discordância com o imperador chinês, os monges foram perseguidos e seus templos destruídos. Segundo relatos, Bodhidharma refugiou-se em uma caverna onde meditou por nove anos. Suas práticas ascéticas estão associadas à ioga e à escola Shaolin de artes marciais.

De acordo com Marcos A. T. Guimarães e Fernando A. T. Guimarães, o nome completo de Bodhidharma era Bodhisatva Avalokitesvara Bodhidharma (também conhecido por “Ta Mo” em chinês, ou “Daruma Taishi” em Japonês). Nascido no final do século V d.C., ele era filho do Rei Sughanda, um Rajá da Índia, e membro da nobreza Kshatriya, uma das inúmeras castas hindus. Durante sua educação, ele aprendeu o Vajramushti, o qual fazia parte comum do currículo de formação militar em várias castas hindus. O termo Vajramushti combina: Vajra (sol, real, bastão, cetro, etc...) e Mushti (soco, punho, golpe de punho, etc...), embora sua tradução literal seja desafiadora, podendo significar algo como “Punho direto”, “Punho real”, ou ainda “Punho do sol”, entre outras possibilidades.

CAPÍTULO V

ORIGEM DO KARATE

ORIGEM DO KARATE

As lutas como forma de autodefesa são, possivelmente, tão antigas quanto o surgimento da humanidade. Aquelas que deram origem ao que hoje, conhecemos como Karate têm suas raízes mais remotas no século V e VI antes de Cristo.

Envolto numa névoa mítica, a origem do Karate tem sido objeto de pesquisas e discussões que ganham considerável espaço no mundo acadêmico. Sabe-se que a literatura e as fontes de informações a respeito da origem do Karate são escassas, em função do sistema de ensinamentos que era transmitido de geração para geração, de professor para aluno em “círculos fechados”. Os registros mais conhecidos sobre as diversas formas e estilos de luta vêm de lugares como Tibet, Índia, China, Okinawa, Japão e, finalmente, o mundo ocidental.

Existe uma versão que propõe que o Karate foi introduzido no Japão por volta de 1627 a 1644, por um chinês de origem nobre, chamado Chen Yuan Ping (ou Gen Pin Chin). Entretanto, uma das versões mais aceitas remonta a centenas de anos atrás, quando se encontramos os primeiros indícios de lutas desenvolvidas entre os monges na Índia. Esta luta era chamada "Vajramushti", cuja tradução aproximada poderia ser “aquele cujo punho cerrado é inflexível”. Esses monges budistas viajaram da Índia para o templo Shaolim, situado ao sul da China Central, e lá fundaram o Zen-Budismo. Para fortalecer seus seguidores, desenvolveram o Shorinji-Kempo e Watang, ambos estilos do boxe chinês, chegando a Okinawa antes do século XV, local onde surgiu o Karate.

Para compreender a evolução do karate é necessário mergulhar pouco na história de Okinawa, a maior ilha da cadeia Ryu-Kyu, situada a leste da China e ao norte do Japão. Palco de inúmeras guerras civis

e tribais, Okinawa também foi centro de várias rotas comerciais, onde se permutavam ricos e exóticos carregamentos, originários de diversos pontos do Oriente. Isso fez de Okinawa um ponto de encontro de povos, culturas e artes marciais asiáticas, sendo essa também uma das vertentes disseminadas para a origem do Karate. Embora existam vertentes distintas para o surgimento do Karate, também se percebe nestas, pontos convergentes que nos levam a acreditar que as três abordagens poderiam ser aceitas.

A PROIBIÇÃO DO USO DE ARMAS EM OKINAWA



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Desenho ilustrativo de Osmar Negreiros – 2018

Edito imperial, proibindo o uso de armas em Okinawa.

Para sanar os problemas decorrentes do fechamento das fundições e da proibição do uso de armas, foi concedido aos nativos, em cada aldeia, o direito de utilizar uma única faca presa a uma grossa corrente, na praça central, guardada por dois soldados.

Pouco se sabe sobre a história do desenvolvimento do Okinawa Te, mas há um consenso de que um fator tenha contribuído de forma significativa para tal: a proibição do uso de armas em Okinawa. No início do século XV, Okinawa foi unificada e o então rei

Hashi, da dinastia Sho, ordenou que todas as armas do reino fossem confiscadas, baixando também um decreto que fazia da posse de armas um crime contra o estado. Essa medida visava desestimular qualquer ameaça de rebelião contra o seu governo.

Cerca de dois séculos mais tarde, em 1609, quando Okinawa foi invadida e dominada pelo clã Shimazu do feudo de Satsuma de Kyushu, novamente as armas foram banidas. Estas constantes proibições do uso de armas deram um grande impulso ao desenvolvimento do Okinawa-Te.

Incontestavelmente, de alguma maneira, as artes marciais chinesas influenciaram sobremaneira as lutas praticadas em Okinawa que mais tarde dariam origem ao Karate-Do. Tais influências evidenciam-se até mesmo no nome, que era escrito com ideogramas “chineses” para “mão”; portanto “Mãos Chinesas” (To-De). Esse ideograma original fazia referência à dinastia Tang (618-907 d.C.), cuja influência e cultura era tão forte em todo o Oriente que era considerado sinônimo de chinês.

Até a palavra “To-De”, bem como, o significado ou representação que esses ideogramas carregam, chegarem à concepção atual, muitas transformações ainda ocorreriam, especialmente, devido aos diversos acontecimentos históricos que afetariam geográfica e culturalmente Ryu-Kyu.

De acordo com Marcos A. T. Guimarães e Fernando A. T. Guimarães, para evitar as revoltas, o Rei Hashi uniu em torno de si os Ryu-Kyu, proibindo assim o uso de armas. Esse fator foi decisivo para que o povo retornasse com ardor ao aprendizado das técnicas de combate sem armas. Durante esse período houve uma renovação nas escolas de combate, dado que a ilha pertencia à China, sob a dinastia Ming.

Com o término da terrível Guerra Civil do Japão, no início do século XVII, um fato marcante influenciaria o destino de Okinawa, então pertencente ao território chinês. O novo Shogun, representando o Clã vencedor (Togukawa), após derrotar o Clã dos Satsuma, dirigido pela família Shimazu, utilizou-se de uma estratégia astuciosa para se livrar dos inimigos derrotados e ao mesmo tempo estabelecer o controle do Japão sobre Okinawa. Com uma frota de 3 mil guerreiros, o Clã Satsuma invadiu Okinawa, a qual viveu sob seu domínio de 1609 até o ano de 1879, quando a ilha passou a fazer parte do território japonês, incorporada ao Império de Mutsu-Hito.

Sob o domínio do Japão, Okinawa contava com diversos experts em Artes Marciais que mesclavam as lutas nativas com habilidades provenientes de vários lugares. Enciumados com as habilidades uns dos outros, não raro, alguns desses experts espionavam os treinamentos um dos outros.

CAPÍTULO VI

YARA E A NOÇÃO DO “KI”

YARA E A NOÇÃO DO “KI”



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Yara, natural de Chatan, Okinawa - início do século XVIII.
Desenho ilustrativo de Osmar Negreiros. 2018.

YARA E A NOÇÃO DO “KI”

Dentre os mestres que contribuíram para o surgimento e desenvolvimento daquilo que posteriormente se tornaria o Karate-Do na ilha, ressalta-se Sakugawa. Outro nome em evidência como grande perito nas lutas da ilha é Yara, que viveu em Okinawa, numa aldeia de Chatan, no início do século XVIII. Algumas fontes sugerem que Yara, tenha sido pioneiro do To-De. Sabe-se que após alguns anos na China, onde adquiriu grande experiência através do mestre Wong Chung Yoh, Yara, retornou para Okinawa com toda a “aura” daquele que havia estado no grande continente. Perito em lutas com e sem armas, Yara consagrou-se herói nacional, devido a sua luta contra a opressão dos Satsuma (clã japonês derrotado no Japão pelo clã dos Togukawa, no início do século XVII) que ocupava então a ilha. Suas proezas aguçaram o imaginário dos Okinawenses de tal forma que fica difícil de separar lenda de realidade.

Surgem relatos de que ele seria capaz de partir pedras com as mãos, atravessar paredes, saltar sobre telhados, desaparecer diante dos olhos do seu adversário e subitamente reaparecer em suas costas, etc. Embora não tenha deixado um estilo ou linhagem, atribui-se à Yara a noção do “KI”, (em japonês) ou “chi kung” (em chinês), que significa “poder interno”. Especialista no manejo do sai e bo, atribui-se também a ele o “chatan vara no bo kata” (kata de bastão) e o “chatan Yara no sai” (kata de sai) deixando um grande legado para o Kobudo.



Fonte: Desenho elaborado pelo autor
Desenho ilustrativo de Osmar Negreiros, 2018

CAPÍTULO VII

SAKUGAWA

SAKUGAWA



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Satunuku Sakugawa Kanga (1733 – 1857)

Desenho de Osmar Negreiros -2020

SAKUGAWA

Diferente de Yara, Sakugawa, (1733 - 1815), deixou sua linhagem. Seus discípulos deram continuidade ao que os japoneses chamariam depois de “Karate Sakugawa” ou “Busho Sakugawa”, uma arte de combate genuinamente Okinawaense, embora ainda criada a partir de fundamentos do Kenpo Chinês.

Foi através do monge Takahara Peichin, que vivia na aldeia de Akata, que aos 17 anos, Sakugawa aprendera os fundamentos da arte de lutar. Seis anos mais tarde, ele teria aprimorado suas habilidades em Artes Marciais, com mestre Kwan Shang Fu, um chinês estabelecido perto da cidade de Naha. Do seu nome deriva o nome Ko Sho Kun ou Kushanku). Por volta de 1762, após seis anos de ensino, aproximadamente, seu mestre deixou a ilha e voltou à sua terra natal, onde viveria até 1790, ano de sua morte.

Tanto Takahara Peichin quanto Kwan Shang Fu, já havia morrido quando Sakugawa decidiu ensinar a arte que os dois mestres lhe haviam transmitido. Dentre os discípulos, destacaram-se Okuda, Makabe e Matsumoto. Devido a proibição do uso de armas, os treinamentos, naquele período, eram demasiadamente rígidos e exaustivos pois, a intenção era transformar o corpo numa verdadeira arma de combate e por isso, não raros são os relatos de proezas físicas inimagináveis que costumeiramente, geravam alcunhas àqueles que as realizavam. É o caso de Okuda que recebeu o apelidado de “mão de ferro” devido a extraordinária potência do seu golpe de punho.

Por causa da sua impressionante agilidade Makabe ficou conhecido como “homem pássaro” dada a sua habilidade em esquivas e saltos. Já Matsumoto, demonstrava grande perícia e dominava todos os fundamentos da arte do To-De, por isso, antes de morrer, Sakugawa passou para este último, o “menkyo kaiden” (certificado de sucessor oficial que significa literalmente, já dei tudo).

CAPÍTULO VII

MATSUMURA

MATSUMURA



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Sokon Matsumura (1796 ou 1809 - 1886)

Desenho de Osmar Negreiros – 2018

MATSUMURA

Três outros nomes que marcaram a origem do Karate, teriam influência direta de Sakugawa: Gusukuma, Sakiyama e Sokon Matsumura. Este último, seria o tronco comum dos precursores do Karate-Do moderno. Atribui-se a ele, a base da primeira escola de Karate de Okinawa. Dentre os diversos alunos de Matsumura, dois deles se destacariam e figurariam como grandes nomes na história do karate-Do: Itosu e Azato. Ainda que este último tenha tido poucos alunos, a história do Karate não poderia, de maneira nenhuma, deixar de fazer referência a este notável mestre, pois dentre estes alunos, estava aquele que seria considerado o pai do Karate moderno, Gichin Funakoshi.

De acordo com Marcos A. T. Guimarães e Fernando A. T. Guimarães, Sokon Matsumura morreu em 1896 e com sua partida teve início a grande diáspora das escolas e estilos.

Matsumura Koruku (ou Kosaku) nasceu em Tomari em 1829, e faleceu em 1898, outro grande expert de To-De, do qual sabe-se muito pouco, ficou conhecido sobretudo, por seus discípulos que, para ganharem a vida, se tornaram condutores de riquixá e que, por levarem muitos marinheiros estrangeiros em escala no porto de Naha, tornaram-se famosos pelas duras lições que infligiam nos encenqueiros e bêbados.

Matsumura Koruku foi, ao lado de outros mestres, uma das lideranças do Tomari-Te. Entre seus alunos se tornaram célebres Chotoku Kyan e Choki Motoku. Estes aproveitaram também o ensino de Sokon Matsumura, já que ambos os Matsumura, eram contemporâneos. É, entretanto, impossível dizer o que é devido a um e a outro, ainda mais que o Shuri-Te (de Sokon Matsumura) e o

Tomari-Te (de Koruku Matsumura) foram estilos tecnicamente muito próximos.

A partir de Anko Itosu, Azato e Kanrio Higaonna, surgiram os mestres Gichin Funakoshi, Mabuni, Kyan, Motobu, Yahiku, Ogusuku e Chogun Miyagi. Estes, dariam grandes contribuições para surgimento dos diversos estilos de Karate que conhecemos hoje.

Um destes nomes merece um certo desdobramento, dada a grande lição que podemos tirar da sua dedicação ao To-De e da sua trajetória de vida, frente ao cunho filosófico que nortearia o ensino do Karate. Terceiro filho de uma família tradicional no To-De, Choki Motobu, nasceu em 1871, em Shuri. Ele decidiu treinar exaustivamente até o dia de sua morte com o objetivo de se tornar o homem mais forte de Okinawa. Com o intuito de testar suas habilidades em combate, frequentemente provocava brigas. De temperamento agressivo, tornou-se o verdadeiro terror da região, por isso, não encontrava quem se dispusesse a lhe ensinar. Impressionado com sua vontade em aprender, Kosaku Matsumura foi o único mestre da região que ousou passar-lhe conhecimentos, mas nunca aceitou ensinar-lhe as técnicas do kumite, todo o ensinamento se restringia a aprendizagem de kata. Entretanto, consta que Motobu, ficava à espreita, observando através das frestas das paredes de madeira do Dojo, os treinamentos de Matsumura.

Autoproclamado 11º Dan já no final da vida, segundo relatos, o desejo obsessivo de Motoku para alcançar e manter sua glória o levaria à loucura total.

CAPÍTULO IX

KARATE-DO NO JAPÃO

KARATE - DO NO JAPÃO



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Gichin Funakoshi - Desenho de Osmar Negreiros 2020

KARATE - DO NO JAPÃO

Diferente de Motoku, Gichin Funakoshi era um homem culto, um verdadeiro artista, expert em To-De e, portanto, qualificado para levar adiante e popularizar esse novo Karate.

Funakoshi teria um grande desafio pela frente, pois embora naquela época os treinamentos no Dojo não contemplassem o kumite, a prática do To-De era, em sua essência, uma arte marcial no sentido próprio do termo, portanto, destinada a matar ou ferir gravemente o adversário. Ainda praticada em segredo, os ensinamentos eram realizados exclusivamente por meio dos Kata, os quais eram repetidos exaustivamente.

Depois da Restauração Meiji no Japão e da incorporação oficial das ilhas Ryukyu ao país em 1879, o To-De começou a ser praticado mais abertamente, inclusive, passando a ser incluso no currículo do sistema educacional de Okinawa e mais tarde, no universo acadêmico.

Ainda que o Karate já fosse ensinado em várias universidades de Tokyo, até mesmo em outros espaços como na Kodokan, a Meca do Judo, nos primeiros anos de sua estada em Tokyo, Funakoshi alugava Dojo de Judo e Kendo para ministrar aulas de Karate.

Suas demonstrações causaram tamanha repercussão que acabou chamando a atenção até mesmo de grandes mestres como é o caso do célebre Mestre do judo, Jigoro Kano, que não só abriria espaço para os ensinamentos do Karate em seu Dojo, mas nasceria também dali, uma grande amizade.

A hospitalidade do Mestre Jigoro Kano remete a uma atitude de humildade e sabedoria, pois dessa convivência harmoniosa podemos pressupor que houve grande crescimento para ambas as

artes, isso fica evidente quando vemos o sistema de hierarquia, representado pelas faixas no Karate atual, uma herança do judo.

Em 1935, Funakoshi publicou o seu livro mais famoso: “Karate - Do Kyoran” e torna oficial o nome Karate-Do, como conhecemos na atualidade. Na primavera deste mesmo ano, ele inaugura o seu primeiro Dojo, situado em Zoshigaya, distrito de Toshima, no Japão, batizado com o nome Shotokan, que significa “Escola de Shoto”.

Mas qual origem da palavra Shoto? Para chegarmos a essa resposta, precisamos voltar ao lugar onde Funakoshi viveu seus primeiros anos: Okinawa. De vegetação subtropical, sua cidade natal é rodeada por colinas com floresta de pinheiros Ryu ryu. Amante da natureza que era, e pelo fato de ser filho único, por vezes, Funakoshi costumava caminhar solitariamente por essa vegetação. Esta característica geográfica influenciaria sobremaneira a escolha do pseudônimo “SHOTO” (pinheiros ao vento ou calda de tigre) - pseudônimo que Funakoshi usava artisticamente para assinar suas obras literárias, que mais tarde, transformar-se-ia também no nome do estilo.

Nascido em Shuri, distrito de Yamakawa-cho-Okinawa, no ano de 1868, de família instruída, Gichin Funakoshi era filho único e uma criança frágil. Funakoshi sentia-se constantemente solitário, tornou-se um homem de letras, poeta, filósofo e calígrafo e era considerado um celebre intelectual de sua época. Começou a treinar aos 12 anos com o Mestre Itosu e com o Mestre Azato. Com maestria conseguiu fazer de uma luta uma vereda espiritual, então desconhecida, semelhante ao do monge Bodhidharma.

Assim, ele encontrou no zen-budismo o bushido ou o caminho do guerreiro (bases filosóficas e espirituais das artes marciais zen), uma ponte para o autoconhecimento, paz e serenidade do espírito.

Dotado de uma tremenda força interior, de acordo com seus alunos, mesmo em idade avançada, Gichin Funakoshi apresentava uma técnica bastante apurada, seus golpes de bloqueios eram vigorosos e executava os kata com perfeição ímpar de seu estilo. Ele foi intitulado pai do Karate moderno por seus métodos notáveis de técnica bem mais avançada do que aquelas praticadas na sua ilha de origem, baseando seu método na arte de autodefesa, como ele costumava dizer “Karate ni sente nashi” (no Karate não existe atitude ofensiva). Gichin Funakoshi enfatizava que sua metodologia proporcionava a oportunidade de chegar a verdadeira filosofia do Karate.

A partir de 1900, o To-De passa a se chamar Okinawa-Te (mãos de Okinawa) e devido a sua eficiência não só no preparo físico, mas também pela sua eficácia educacional, passa a ser ensinado na escola Normal de Shuri e na Primeira Escola de Nível Médio Municipal.

Em 1902, o Ministério da Educação do Japão autorizou a Prefeitura de Okinawa a incluir o Karate como parte do programa educacional das escolas públicas, o que contribuiu para que o Karate se tornasse mais popular.

Em 1906, um grupo de karatecas liderados por Gichin Funakoshi realizou a primeira demonstração pública de Karate de que se tem registro, em Okinawa, por ocasião da inauguração do novo prédio da Prefeitura. Dez anos depois, Funakoshi foi convidado pela Prefeitura de Okinawa para realizar, a primeira demonstração pública de Karate fora de Okinawa, no Centro de Artes Marciais da cidade de Kyoto, no Japão.

Após o final da Primeira Guerra Mundial, as autoridades começaram a selecionar mestres para introduzir o Karate no Japão.

Considerado um dos experts de To-De mais temidos de seu tempo, o nome de Choki Motobu foi bastante cogitado pelas

autoridades de Okinawa, mas devido ao seu temperamento impaciente e colérico, além da sua arrogância e indelicadeza, ele não foi aceito pela comissão, ficando essa tão importante missão entregue a Gichin Funakoshi.

Em março de 1921, Funakoshi é novamente encarregado pela Prefeitura de Okinawa para organizar uma nova demonstração pública de Karate, desta vez para o futuro Imperador do Japão (na época o príncipe herdeiro) que estava numa viagem a caminho da Europa.

Em função do sucesso daquela demonstração Gichin Funakoshi foi convidado para participar, em 1922, da primeira demonstração atlética em Tokyo, sob os auspícios do Ministério da Educação. Naquele mesmo ano, o Mestre Funakoshi publica o primeiro livro de Karate de que se tem notícia, sob o título “Ryu Kyu Kempo: Karate”, o qual foi publicado novamente no ano seguinte, em edição revista e ampliada, sob o título “Rentan Goshin Karate-Jitsu”.

O sucesso das suas apresentações foi tamanho, que em 1923, Funakoshi resolveu fixar residência na capital japonesa.

Terminado o novo Dojo, além de um conjunto de normas e serem seguidas o (DOJO-KUN), Funakoshi também elaborou e formalizou as exigências para graus e classes (DAN E KYU). Não era apenas o seu Dojo que precisava de orientação, mas as universidades de Tokyo que também contemplavam o Karate-Do em seus departamentos de educação física.

De acordo com Ubiratan Bezerra, com a expansão do Karate em Tokyo, Funakoshi indicou os alunos mais adiantados para ministrarem aulas nas universidades e também designou o seu terceiro filho como seu assistente, delegando-lhe as atividades diárias de dirigir o Dojo e as universidades, cabendo então a Funakoshi as supervisões do ensino do Karate-Do.

É relevante lembrar que as aulas não se limitavam a Tokyo e muitos de seus alunos graduados já ministravam aulas nas cidades provincianas.

Após uma conturbada era por causa da 2ª Guerra Mundial e das mortes de sua esposa e seu filho Yoshitaka (Gigo), Gichin Funakoshi estende a liderança de Masatoshi Nakayama, que em 1948, organiza a famosa reunião na Universidade Takushoku (a popular Takudai), com o intuito de “padronizar” o Karate-Do Shotokan, que já se propagava por todo o país. O encontro contou com a presença de Gichin Funakoshi e de outros Mestres da época. Um ano após, era fundada a Nihon Karate Kyokai (Japan Karate Association ou Associação Japonesa de Karate).

Conhecido pela sua excelente capacidade em administração, aos 36 anos, Masatoshi Nakayama, recebera o encargo de elaborar e organizar a associação SHOTO-KAN. Em 1951, ele introduziu o jyu kumite no Shotokan, considerando os níveis de graduações.

A exemplo do Judo e do Kendo, em 1954, ele começa a pensar o Karate no âmbito das competições. Mas somente após a morte de Funakoshi, é que foram realizados os primeiros torneios.

Gichin Funakoshi morreu em abril de 1957, com idade de 88 anos, deixando como legado um memorável trabalho desenvolvido em prol do engrandecimento do Karate-Do, razão pela qual é reconhecido no mundo inteiro, como o principal responsável pelo desenvolvimento do Karate-Do moderno.

Patrocinado por Hirokasu Kanazawa, em outubro de 1957, foi realizado, no Ginásio Metropolitano de Tokyo, o primeiro Campeonato de Karate.

A NKK destaca Mestres para todo o mundo, como Nakayama e seu senpai Hirokazu Kanazawa para o continente europeu e Hidetaka Nishiyama e Teruyuki Okazaki, em 1960, para os EUA.

Em uma entrevista, Nakayama declarou que esperou a morte do seu mestre, o sensei Funakoshi, para realizar o primeiro campeonato de Karatê: “eu tinha receio de sensei Funakoshi por saber que ele era contra as competições, tinha receio de sua reação e ainda hoje tenho receio, digo a mim mesmo, será que fiz algum mal? Eu tenho que fazer o que ele teria feito se fosse vivo.

Em 1957, quando criei a competição fui me conscientizando que o judo e a kendo se tornaram esporte, mas sempre preservando o espírito do Budo. Então porque não o Karate? E a competição eu penso, tornou o Karate conhecido no mundo inteiro; e é por isso que eu acho que ele aprovaria o que fiz. Há momento, no entanto, que não consigo deixar de me sentir inquieto.

Caso eu tenha me enganado no dia em que eu morrer e for me juntar ao sensei Funakoshi no paraíso... nesse dia haverá um kumite sagrado e será pior para mim.”

Em 1961, Nishiyama funda a All America Karate Federation (AAKF), em Los Angeles, EUA.

Anos mais tarde, com o Karate sedimentado e organizado em diversos países do mundo, sob as lideranças de Jacques Delcourt (França) e de Nakayama, em 1970 é fundada a World Union Karate Organizations (WUKO). Neste mesmo ano é realizado o primeiro Campeonato Mundial de Karate da história, em Tokyo, Japão.

CAPÍTULO X

TODE, OKINAWA-TE OU KARATE?

TODE, OKINAWA-TE OU KARATE?

TO DE



Karatê, escrito com o ideograma antigo para “kara”,
significando “mãos chinesas”.

KARA TE



Karatê, escrito com os ideogramas utilizados atualmente,
significando “mãos vazias”.

TODE, OKINAWA-TE OU KARATE?

Com o assassinato do Primeiro-Ministro Japonês Inukai em 1932, os militares assumem o poder e o Japão mergulhou numa forte crise interna gerada por sérias dificuldades econômicas pela qual passava o país. Os militaristas acreditavam que a única forma de melhorar a situação financeira do país seria expandir o Império, ampliando a campanha militar na China.

As relações entre os dois países não era das mais amistosas, gerando clima insustentável de negação e discriminação a tudo que estivesse relacionado a China. O desenvolvimento do Karate estava ameaçado pois diante deste cenário, ensinar uma arte denominada To-De (Mãos Chinesas) era algo inaceitável para o povo japonês.

No intuito de arrefecer os conflitos políticos e culturais, em 1933, o mestre Gichin Funakoshi decidiu trocar o ideograma que significava “chinês” por outro, homófono, que significava “vazio”. Dessa forma, a pronúncia permaneceria a mesma, porém, escrita com grafia e significado diferente. Assim, “Mãos Chinesas” daria lugar a “Mãos Vazias”.

Essa relação conflituosa só acaba depois de treze anos, com a rendição nipônica após a Segunda Guerra Mundial em 1945. Evidentemente, o sentimento antichinês ainda permanecia, mas foi desvanecendo pelo tempo.

Para reforçar esta nova interpretação dos componentes da palavra Karate, Funakoshi utilizava da seguinte figura de retórica: “Da mesma forma que a superfície polida de um espelho reflete tudo que é colocado à sua frente e como um vale calmo e tranquilo propaga sons quase inaudíveis, deve o praticante de Karate manter sua mente vazia de egoísmo e maldade, de forma apta a perceber e reagir adequadamente às situações com as quais venha a se defrontar”. Este é o significado de “kara” ou “vazio”, na palavra Karate.

CAPÍTULO XI

OS TRÊS GRANDES ESTILOS

OS TRÊS GRANDES ESTILOS



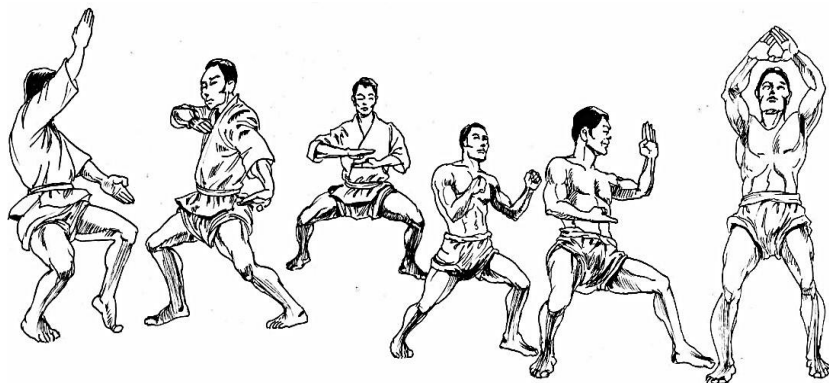
Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Desenho de Osmar Negreiros, 2018

Castelo de Shuri, no século XIX - Centro Administrativo do Reino Ryu-Kyu - Ponto central do comércio exterior, da política, da economia e da cultura da região.

O século XIX foi a época da expansão do Karate de Okinawa. Foi neste período que surgiram os três principais núcleos de Okinawa-Te, que foram as cidades de Shuri, Naha e Tomari. Consequentemente, os três estilos básicos, tornaram-se conhecidos como Shuri-Te, Naha-Te e Tomari-Te, respectivamente. Estes se ramificariam e dariam origem aos diversos estilos que conhecemos na atualidade com os seus respectivos mestres.

SHURI-TE



Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Em torno de Shuri, cidade de Okinawa, desenvolveu-se o Shuri-Te, um estilo de luta que priorizava o uso dos membros inferiores; esquiva, chutes altos, deslocamento rápido, saltos e até mesmo movimentos acrobáticos com ênfase na velocidade. Suas técnicas assemelhavam-se as lutas realizadas no norte da China.

O Shuri-Te teve como precursor Sakugawa (1782-1862), que foi professor do lendário Sokon Matsumura. O nome do estilo seria incorporado ao nome do seu representante maior, ficando Shuri-Te Sakugawa. Sob a tutela de Matsumura passaram grandes nomes do Okinawa-Te, entre eles Anko Itosu (1831-1915), que foi o responsável pela introdução desta arte nas escolas públicas de Okinawa. O Shuri-Te foi a base dos estilos que vieram a se chamar Shotokan-Ryu, Shito-Ryu, Shorin-Ryu e Wado-Ryu.

NAHA-TE



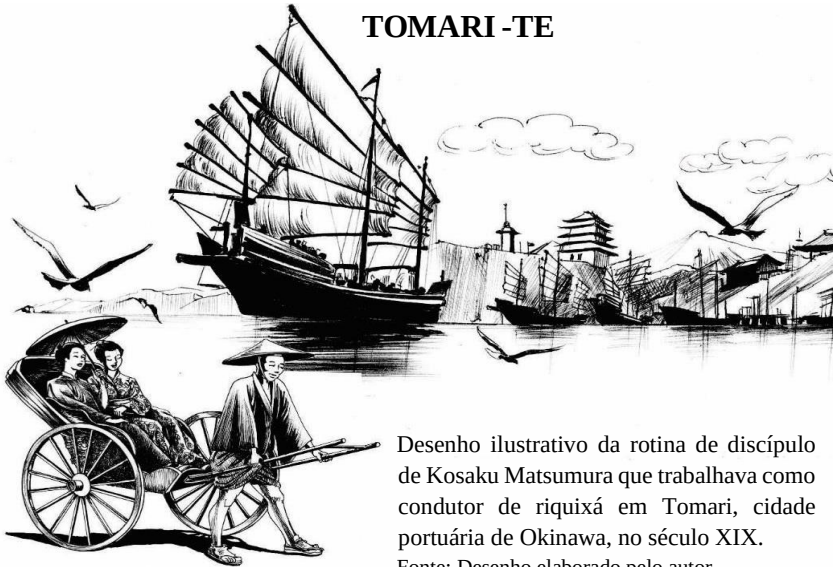
Fonte: Desenho elaborado pelo autor

Sensho Arakaki (1849-1916) – Técnicas Características do Naha-te.
Desenho de Osmar Negreiros

O Naha-Te foi a luta desenvolvida em torno de Naha. Enfatizando técnicas de punho curtas e circulares, posições estáticas, chutes baixos e a luta agarrada, suas técnicas assemelham-se ao Kung Fu praticado no sul da China, considerado o estilo “duro” que daria o caminho para o surgimento do Shorei-ryu. Kanryo Higaonna (1853-1917) foi o mais proeminente representante desse estilo. Higaonna iniciou seus treinamentos com Seisho Arakaki (1840-1920), em seguida embarcou numa jornada para a China em busca do aperfeiçoamento de sua técnica.

Quando retornou a Naha, abriu uma escola que enfatizava técnicas respiratórias dos estilos internos chineses. Higaonna teve muitos alunos que acabaram por se tornar famosos por seus próprios esforços e méritos: Chojun Miyagi e Kenwa Mabuni, dentre outros. Seu aluno mais famoso foi Chojun Miyagi (1888-1953), que mais tarde desenvolveu o estilo Goju-Ryu. Algumas literaturas sugerem que Higaonna tenha recebido lições de Shuri-Te com Matsumura.

TOMARI-TE



Desenho ilustrativo da rotina de discípulo de Kosaku Matsumura que trabalhava como condutor de riquixá em Tomari, cidade portuária de Okinawa, no século XIX.

Fonte: Desenho elaborado pelo autor

O Tomari-Te se desenvolveu em torno de Tomari, que ficava localizada próxima à pequena aldeia de Kumessura - (cidade Kume). Tomari era habitada por militares, os quais dominavam diversas artes de combate, incluindo aquelas originadas do Templo Shaolim. Esse estilo de luta mesclava velocidade e suavidade. Ele também enfatizava bloqueios a nível jodan, chaves e projeções.

Diferente do Shuri-Te, que sofreu influência quase exclusivamente do estilo Shaolim, o Tomari-Te era constituído de uma mistura de técnicas de lutas nativas e sistemas de lutas advindos de outros lugares.

O Tomari-Te foi desenvolvido principalmente por Kosaku Matsumura (1829-1898) juntamente com Kokan Oyadomari (1827-1905). Matsumura ensinou Choki Motobu (1871-1944) enquanto Oyadomari teve como aluno Chotoku Kyan (1870-1945), dois dos mais famosos professores da época. Até então o Tomari-Te era amplamente ensinado e influenciou tanto o Shuri-Te como o Naha-Te.



CAPÍTULO XII

A FAIXA PRETA

A FAIXA PRETA

O processo de outorga ou graduação de Nível Superior no Brasil, conhecido como Avaliação de Grau (Exame para Faixa Preta), segue um protocolo detalhado na Consolidação das Leis do Karate - CLK, documento oficial de regulamentação que dispõe sobre os critérios de outorga de grau, e será abordado detalhadamente mais adiante, no capítulo XXXVIII, desta obra.

Este documento regulamenta as normas para o exame, promoção e controle de graduações em atendimento às classificações técnicas de nível inferior (Kyu) e classificações técnicas de nível superior (Dan), reconhecidas para Confederação Brasileira de Karate – CBK.

Entre outros aspectos, este documento estabelece a ordem hierárquica crescente de Nível Superior e o grau máximo permitido no Brasil, bem como o intertício, carência para cada graduação, a idade, coloração e as regras para as tarjas na Faixa Preta.

Para obtenção das graduações o praticante de karate deverá ser submetido obrigatoriamente, a Exame ou Análise de Mérito, seguindo três fases: fase de Qualificação, Teste Físico e Avaliação Técnica.

1ª Fase (Fase de Qualificação)

Essa fase tem o objetivo de avaliar o conhecimento teórico do karateca. Consiste em uma prova escrita, onde somente os avaliados que atingirem uma média de, no mínimo, “6,0” poderão inscrever-se para a realização do exame de Faixa Preta. O karateca só fará sua inscrição e pagamento das taxas de inscrição após a aprovação na fase de qualificação.

A prova é constituída dos seguintes conteúdos: histórico do Karate, didática do Karate, teoria de arbitragem, anatomia no Karate, organização do Karate, qualidades físicas no Karate e primeiros socorros.

2ª Fase (Teste Físico)

Essa fase tem o objetivo de avaliar o condicionamento físico do candidato. Será computado uma média final para ser agrupada com as notas da 3ª fase. Serão realizados os seguintes testes: Teste de 12 minutos (Cooper adaptado), Abdominal, Flexão de Braço e Flexibilidade.

3ª Fase (Avaliação técnica)

Execução das técnicas do Karate (Kihon), Execução dos Kata de acordo com o grau almejado, aplicação das técnicas do Karate e prática de kumite.

CAPÍTULO XIII

KIHON

KIHON

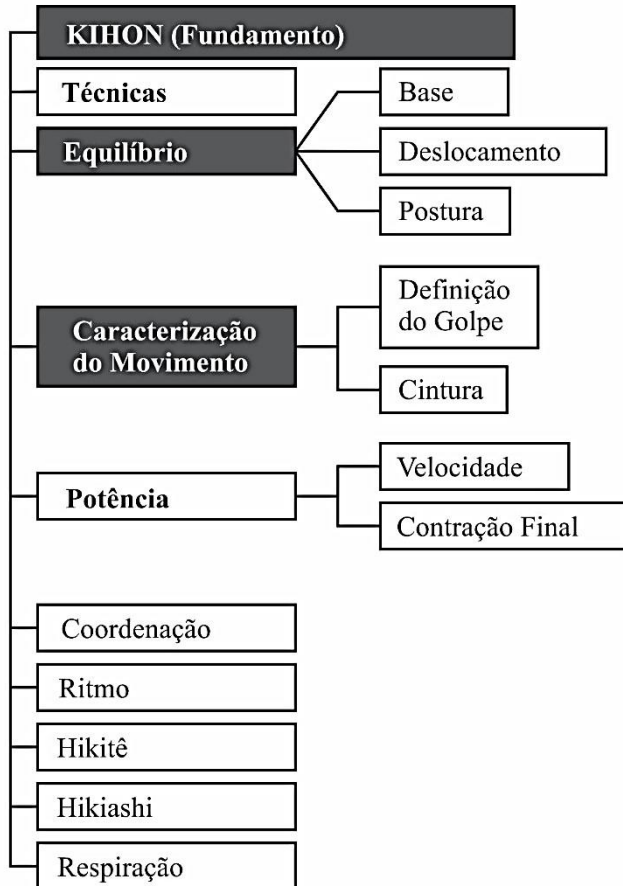
Embora as escolas tradicionais do ensino do Karate seguissem um paradigma centrado somente no kata, cujo objetivo era ser um modo completo de treinamento que perdurou intacto, ou sem grandes alterações até o surgimento do mestre Anko Itosu, o ensino do Karate-Do vem sofrendo alterações ao longo de história, especialmente, no que se refere à didática. O ensino do Karate moderno é moldado num trinômio formado por Kihon, Kata e Kumite.

Kihon significa “fundamento”, “fundação”, “fonte” e, dessa forma, se constitui num pilar crucial para que a aprendizagem e o desenvolvimento do Karate ocorram de forma perene e introdutório. Um kihon é uma técnica básica, repetida diversas vezes com o objetivo de atingir a maturação motora e a compreensão do gesto técnico. Inicialmente o movimento é executado de forma mecânica, depois ele se tornará automático, uma evolução que se pode perceber facilmente na execução do kata. Mas é no kumite, onde as técnicas se tornam naturais, que se percebe a importância do treinamento do kihon, pois a eficiência da técnica depende de sua correta aplicação, utilizando as articulações, bem como, a energia corporal, através do uso dos atributos físicos e mentais adquiridos ao longo do treinamento do kihon.

Embora qualquer momento seja propício para o ensinamento dos princípios filosóficos, nessa fase, à transmissão da filosofia, dos conceitos, nomenclatura, assim como a fixação do movimento por meio da repetição levará eventualmente à compreensão maior de seu significado conquanto a energia (Ki) do golpe não será desperdiçada, mas, antes de tudo, canalizada do modo mais eficiente possível. Ou seja, visa-se o equilíbrio entre prática e teoria.

Podemos então, no kihon, estabelecer como objetivo, a aprendizagem, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento, e assim sendo, avaliar, na hora do exame (avaliação para mudança de faixa), a técnica em sua essência, o equilíbrio (base, postura e deslocamento), caracterização do movimento (definição do golpe, cintura), potência (velocidade, contração final), coordenação, ritmo, hikite, hikiashi, respiração.

Veja diagrama representativo da análise do kihon para Exame de Faixa.



ITENS DE ANÁLISE PARA O KIHON NO EXAME

BASE: É a forma de sustentação do corpo, tanto no kihon como no kata e kumite. Existem as bases naturais, fundamentais e derivadas, sendo que cada base tem sua característica própria. No Kata e no Kihon elas são definidas de forma rígida, enquanto no Kumite as bases são flexíveis em relação a sua forma.

POSTURA: É a qualidade de estar com a coluna ereta antes, durante após o golpe, além da associação entre a objetividade do foco da visão e o espírito de alerta do karateca. No Kihon e no Kata a postura é mais rígida, enquanto no Kumite é mais flexível.

EQUILÍBRIO: Fator resultante da combinação entre a base, o deslocamento e a postura do tronco. Consequentemente o centro de gravidade deve estar na altura adequada em relação a posição do corpo e o deslocamento, bem como sua projeção no solo deve estar coincidindo com o eixo da base de sustentação. No Kihon e no Kata o equilíbrio depende apenas do praticante, enquanto no Kumite, sofre interferência do adversário

DEFINIÇÃO DO GOLPE: É o conjunto dos seguintes momentos: ponto de partida, trajetória e ponto de chegada. No Kihon e no Kata prima-se pela demonstração, enquanto no Kumite, prima-se pela aplicação.

MOVIMENTAÇÃO DO QUADRIL: É a rotação adequada, tanto nas defesas quanto nos ataques, para um melhor aproveitamento das técnicas no Kihon, Kata e Kumite.

VELOCIDADE: É a capacidade de efetuar um golpe ou deslocar o centro de gravidade no menor tempo possível. Necessário no Kihon, Kata e Kumite.

CONTRAÇÃO FINAL: É o momento extremamente rápido em que se deve concentrar a finalização da técnica com a contração de toda a musculatura do corpo envolvida no movimento. Conhecida como Kime. Presente no Kihon, Kata e Kumite.

POTÊNCIA: É a combinação da velocidade do movimento com sua contração final. Elemento indispensável para o Kime no Kihon, no Kata e no Kumite.

ORDEM DOS GOLPES: É a combinação lógica, eficiente ou preestabelecida de movimentos de uma determinada sequência, no Kihon, treinada de forma lógica, no Kata, de forma pré-estabelecida e no Kumite, de forma eficiente.

ALVO EM FOCO: Todas as técnicas devem ter um direcionamento definido, um (alvo em foco) por isso a visão deve estar sempre ampla e direcionada, tal procedimento colabora com a melhor execução das técnicas. No Kihon e no Kata com um foco imaginário, enquanto no Kumite, com um alvo real. No ataque, o alvo é o adversário, na defesa o alvo é o ataque do adversário.

RITMO: É a cadência dos movimentos em uma determinada sequência. Ex.: Cada Kata tem uma cadência própria que representa o ritmo daquela luta imaginária. No Kihon o ritmo é imposto pelo professor e no Kumite pelo adversário.

EMBUSEM: Diagrama imaginário por onde deve-se deslocar. Cada deslocamento seguirá um diagrama que no Kata é pré-determinado e de indispensável entendimento, no Kihon será definido pelo professor e no Kumite será pré-determinado nas fases iniciais e adaptado ou improvisado nas fases avançadas.

ZANSHIN: Vigilância, espírito alerta, estado de alta percepção para aplicação da forma correta e eficiente das técnicas de defesa e ataque. No Kihon e no Kata é demonstrado pela expressão, enquanto no Kumite pelas reações.

SEQUÊNCIA DE GOLPES: É o ato de efetuar vários golpes sucessivos tanto de ataque como de defesa de forma lógica e organizada. A sequência de golpes é trabalhada no Kihon, no Kata e no Kumite.

CONTROLE DE GOLPES: É uma qualidade motora do karateca de efetuar golpes com intensidades diferenciadas para cada área, sem ferir a integridade física do oponente. No Kihon e no Kata é treinado, no Kumite é aplicado.

NOÇÃO DE DISTÂNCIA: É o controle da distância ideal para aplicação das técnicas de defesa ou ataque, treinada no Kihon e no Kata e aplicada no Kumite.

NOÇÃO DE ESPAÇO: É a capacidade de esquiva e movimentação dentro da área delimitada para o combate.

FINALIZAÇÃO DA LUTA: É a capacidade de executar com eficácia técnicas treinadas no Kata e no Kihon, por ocasião da prática do Kumite.

COORDENAÇÃO: É a capacidade de efetuar combinações de técnicas diversas, pré-determinadas no Kihon e no Kata, enquanto no Kumite são combinações improvisadas com técnicas diversas.

RESPIRAÇÃO: É o ato de respirar de forma a que esta proporcione benefícios a técnica em execução. Que a inspiração seja na parte passiva ou de preparação e a expiração na parte ativa da execução da técnica. Deverá ser uma respiração imperceptível, sem que ocorra alteração torácica. Entretanto o volume respiratório deverá ser suficiente, a ponto de não comprometer a capacidade de ação e reação. No Kihon, no Kata e no Kumite é indispensável uma respiração correta para uma eficiente execução das técnicas.

DESLOCAMENTO: É a capacidade de se deslocar de forma vigorosa e rápida na mesma base ou em base diferente sem perder o equilíbrio. No Kihon, no Kata e nos Kumite básicos o deslocamento é predeterminado, enquanto nos Kumite tipo JYU, o deslocamento é indefinido, improvisado ou adaptado.

CAPÍTULO XIV

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME DE FAIXA ESTILO SHOTOKAN

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

7º KYU faixa branca / 6º KYU faixa amarela

BASES - As bases serão representadas por:

(ZE) Zenkutsu Dachi

(KI) Kiba Dachi

(KO) Kokutsu Dachi

(KA) Kake Dachi

KIHON

Em todos os exames avança 5 vezes com uma técnica e volta ou recua 5 vezes com outra técnica.

1. (ZE) OI ZUKI
2. (ZE) SOTO UKE
3. (ZE) TETTSUI UCHI
4. (ZE) AGE UKE
5. (ZE) SHUTO UCHI
6. (KO) SHUTO UKE
7. (ZE) MAE GERI CHUDAN (Braços laterais)
8. (ZE) GEDAN BARAI
9. (ZE) MAWASHI GERI
10. (ZE) UCHI UKE
11. (KI) YOKO GERI (Passando por KA - 3 vezes)

Obs.: criança até 6 anos terá opção de contagem.

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

6º KYU faixa amarela / 5º KYU faixa vermelha

BASES - As bases serão representadas por:

(ZE) Zenkutsu Dachi

(KI) Kiba Dachi

(KO) Kokutsu Dachi

KIHON

1. (ZE) GEDAN BARAI
2. (ZE) AGE UKE
3. (ZE) SOTO UKE
4. (KO) SHUTO UKE
5. (ZE) GYAKU ZUKI
6. (ZE) GYAKU UCHI UKE
7. (ZE) SHIHON NUKITE
8. (ZE) OSAE UKE
9. (ZE) MAE GERI JODAN
10. (ZE) MOROTE UKE
11. (ZE) MAWASHI GERI JODAN
12. (KO) HAIWAN UKE
13. (KI) YOKO GERI JODAN (3 vezes)

Obs.: criança até 6 anos terá opção de contagem.

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

5º KYU faixa vermelha / 4º KYU faixa laranja

BASES - As bases serão representadas por:

(ZE) Zenkutsu Dachi,

(KI) Kiba Dachi

(KO) Kokutsu Dachi

KIHON

1. (ZE) GEDAN BARAI com GYAKU CHUDAN
2. (ZE) AGE UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN
3. (ZE) SOTO UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN
4. (ZE) UCHI UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN
5. (ZE) MOROTE ZUKI
6. (ZE) KOSA UKE
7. (ZE) YOKO GERI KEKOMI
8. (ZE) NAGASHI UKE GEDAN com GYAKU ZUKI CHUDAN
9. (ZE) YOKO GERI KEAGE
- 10.(KI) ENPI UKE com URAKEN UCHI
- 11.(ZE) MAWASHI GERI
- 12.(KO) SHUTO UKE/(ZE) GYAKU NUKITE
- 13.(ZE) SANBON ZUKI
- 14.(KO) MOROTE UKE/(ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN

Obs.: criança até 6 anos terá opção de contagem.

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

4º KYU faixa laranja / 3º KYU faixa verde

BASES - As bases serão representadas por:

(ZE) Zenkutsu Dachi,

(KO) Kokutsu Dachi

KIHON

1. (KO) GEDAN BARAI / (ZE) GYAKU ZUKI
2. (KO) AGE UKE / (ZE) GYAKU ZUKI
3. (KO) SOTO UKE / (ZE) GYAKU ZUKI
4. (KO) UCHI UKE / (ZE) GYAKU ZUKI
5. (ZE) KIZAME MAE GERI / MAE GERI
6. (ZE) JUJI UKE GEDAN / MOROTE ZUKI
7. (ZE) KIZAME MAWASHI GERI / MAWASHI GERI
8. (KO) MOROTE UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI
9. (ZE) GYAKU MAE ENPI
10. (KO) KAKEWAKE UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI
11. (ZE) AGE ENPI
12. (ZE) JUJI UKE JODAN / MOROTE ZUKI
13. (ZE) MAWASHI ENPI
14. (KO) SHUTO UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI
15. (ZE) USHIRO GERI

Obs.: criança até 6 anos terá opção de contagem.

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

3º KYU faixa verde / 2º KYU faixa roxa

BASES -As bases serão representadas por:

(ZE) Zenkutsu Dachi,

(KI) Kiba Dachi

(KO) Kokutsu Dachi

(KA) Kake Dachi

KIHON

1. (KI) GEDAN BARAI / (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN
2. (KI) AGE UKE / (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN
3. (KI) SOTO UKE / (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN
4. (KI) UCHI UKE / (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN
5. (ZE) HAITO UCHI / GYAKU SHUTO UCHII
6. (KI) TATE SHUTO UKE / (ZE) GYAKU SHUTO UCHI
7. (ZE) URAKEN UCHI / GYAKU URA ZUKI
8. (KI) TEISHO UKE / (ZE) GYAKU TEISHO ZUKI CHUDANI
9. (ZE) URA MAWASHI GERI
- 10.(KO) MANJI UKE / GYAKU ZUKI CHUDAN
- 11.(ZE) MAE GERI e MAWASHI GERI (mesma perna)
- 12.(ZE) GEDAN BARAI / UCHI UKE (mesmo braço) / GYAKU ZUKI
- 13.(KI) YOKO GERI KEKOMI passando por (KA) / YOKO GERI

Obs.: criança até 6 anos terá opção de contagem.

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

2º KYU faixa roxa / 1º KYU faixa marrom

BASES - As bases serão representadas por:

(ZE) Zenkutsu Dachi,

(KI) Kiba Dachi

(KO) Kokutsu Dachi

(KA) Kake Dachi

KIHON

1. (ZE) KISAMI ZUKI / GYAKU ZUKI / MAE GERI
2. (ZE) AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI (mesmo braço) GYAKU ZUKI
3. (ZE) URAKEN UCHI / GYAKU ZUKI / MAWASHI GERI
4. (ZE) UCHI UKE / GEDAN BARAI / (KO) SHUTO UKE (mesmo braço) / GYAKU SHUTO UCHI
5. (ZE) HAITO UCHI / GYAKU SHUTO UCHI / YOKO GERI
6. (KO) SOTO UKE / (KI) YOKO EMPI / TATE URAKEN / (ZE) GYAKU ZUKI
7. (ZE) MAE GERI / MAWASHI GERI / USHIRO GERI (trocando de perna 3 vezes)
8. (KO) SHUTO UKE / SHUTO GEDAN BARAI (mesmo braço) / (ZE) GYAKU NUKITE
9. (ZE) HASHU UKE / MIKAZUKI GERI / MAE EMPI
10. (KI) YOKO GERI KEKOMI (passando por Kake Dachi) / YOKO GERI KEAGE (3 vezes)
11. (ZE) MAE GERI / YOKO GERI (para o lado) / USHIRO GERI (para trás) / MAWASHI GERI (todos com a mesma perna)
12. (ZE) GEDAN BARAI / UCHI UKE / AGE UKE / SOTO UKE (todos com o mesmo braço) / GYAKU MAWASHI ZUKI

PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO SHOTOKAN

1º KYU faixa marrom / 1º DAN faixa preta

1. SANBON ZUKI (ZE)
2. AGE UKE(ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. UCHI UKE (ZE), KIZAME ZUKI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
4. SOTO UKE (ZE), YOKO ENPI (KI), SHOMEN URAKEN (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
5. SHUTO UKE (KO) e GYAKU NUKITE (ZE)
6. SHUTO UKE (KO), KIZAME MAE GERI e GYAKU ZUKI (ZE)
7. GEDAN BARAI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
8. REN GERI (chute consecutivos alternando perna): MAE GERI KEKOMI e MAE GERI KEAGE (ZE)
9. MAE GERI e MAWASHI GERI(ZE) (com a mesma perna)
10. MAWASHI GERI e YOKO GERI KEAGE (ZE) (com a mesma perna)
11. YOKO GERI KEAGE e USHIRO GERI (ZE) (alternando pernas)
12. MAE GERI, YOKO GERI (para o lado), MAWASHI GERI, USHIRO GERI (todos com a mesma perna) finalizando com GEDAN BARAI e GYAKU ZUKI (ZE)
13. SHUTO GEDAN BARAI (KO), GYAKU HAITO UCHI (ZE) e KIZAME SHUTO UCHI (ZE)
14. GYAKU UCHI UKE (ZE), KIZAME SHUTO UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
15. SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) e OTOSHI ENPI (FUDO DACHI)
16. JUJI UKE JODAN, KIZAME URAKEN e GYAKU URA ZUKI (tudo em HANGETSU DACHI)
17. MIKAZUKI GERI, USHIRO GERI e avança MAWASHI ZUKI (ZE)
18. YOKO TOBI GERI (ZE)

RENZOKUWAZA: sequências definidas pela Banca Examinadora com técnicas de Karate.

Obs.: o KIHON para 1º Dan poderá ser exigido qualquer dos itens dos programas de kyu de Branca / Marrom.

**PROGRAMA OFICIAL DE EXAME ESTILO
SHOTOKAN
1º DAN para / 2º e 3º DAN**

KIHON para 2º e 3º grau

O mesmo kihon de 1º Dan, mais o seguinte:

1. MAE GERI (ZE) e SAMBON ZUKI (ZE)
2. Partindo de UCHI UKE (KO), no mesmo lugar GYAKU ZUKI (ZE), avança MAE GERI (ZE), GYAKU ZUKI (ZE) e retorna a UCHI UKE (KO)
3. Partindo de GEDAN BARAI (ZE), avança OI ZUKI (ZE), no mesmo lugar SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) concluindo com GEDANBARAI (ZE)

KIHON para 4º e 5º Dan

O mesmo kihon de 1º, 2º e 3º Dan, mais a que se segue.

1. MAE GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna URAKEN UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
2. MAWASHI GERI (ZE), YOKO GERI KEKOMI (ZE) com a mesma perna, YOKO KENTSUI UCHI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. URA MAWASHI GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna, SHUTO UCHI JODAN (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)

RENZOKUWAZA: sequências definidas pela Banca Examinadora com técnicas de Karate.

CAPÍTULO XV

DACHI

DACHI – BASES

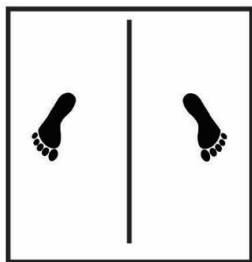
Base é a forma de sustentação do corpo, tanto no kihon como no kata e kumite. Existem as bases naturais, fundamentais e derivadas, sendo que cada base tem sua característica própria. Estas definem-se pelo posicionamento dos pés, grau de flexão e posição dos joelhos e ainda a localização do eixo e nível do centro de gravidade.

As bases naturais são curtas e uma pequena mudança no posicionamento dos pés pode alterá-las, entretanto, são de grande importância para a aprendizagem, o desenvolvimento e aplicabilidade do Karate-Do.

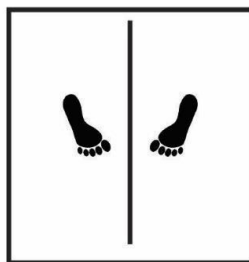
As bases fundamentais exigem flexão dos joelhos e por conseguinte o centro de gravidade baixa proporcionando maior estabilidade. Nas bases fundamentais, ao contrário das bases naturais, não basta uma pequena mudança no posicionamento dos pés para alterá-la. Estas são de suma importância para a aprendizagem, o desenvolvimento, o aperfeiçoamento e a aplicabilidade do Karate.

As bases derivadas são aquelas desenvolvidas a partir das bases naturais e fundamentais.

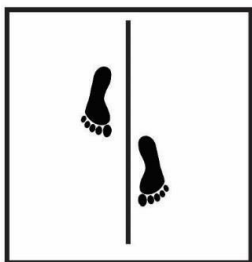
BASES NATURAIS



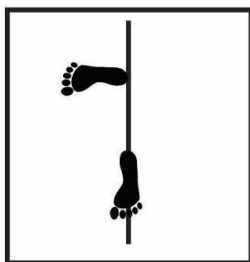
HACHIGI - DACHI



UCHI HACHIGI - DACHI



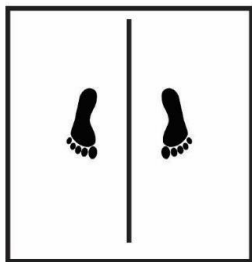
MOTO - DACHI



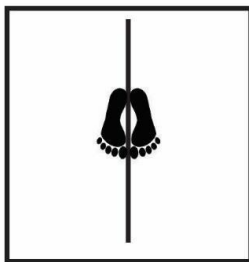
RENOJI - DACHI



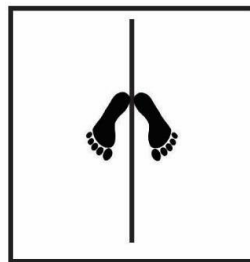
TEIJI - DACHI



HEIKO - DACHI

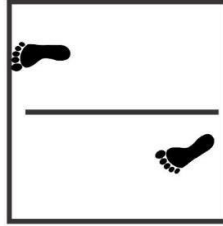
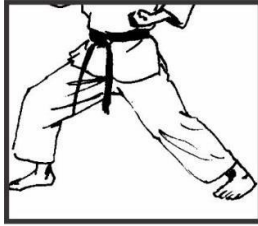


HEISOKU - DACHI



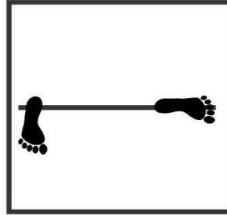
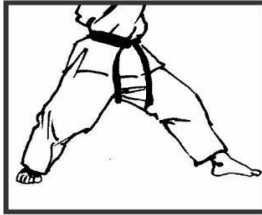
MUSSUBI - DACHI

BASES FUNDAMENTAIS



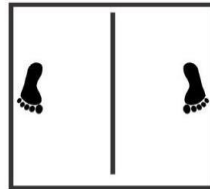
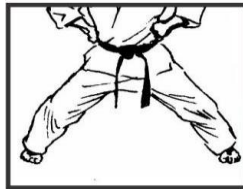
ZENKUTSU - DACHI

Base avançada em que se distribui aproximadamente 70% do peso do corpo sobre a perna que está na frente. Outro fator característico desta base é que ela é executada sobre duas linhas paralelas. O centro gravitacional abaixa, e o eixo fica avançado.



KOKUTSU – DACHI

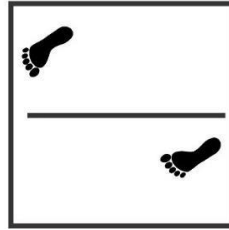
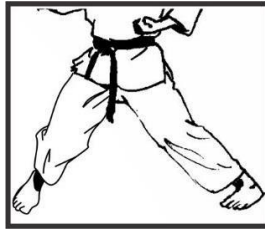
Base recuada em que se distribui aproximadamente 70% do peso do corpo sobre a perna que está atrás. Outro fator característico desta base é que ela é executada em uma única linha. O centro gravitacional abaixa, e o eixo fica recuado.



KIBA – DACHI

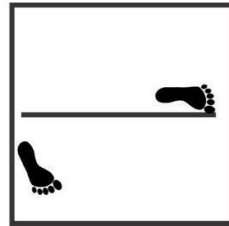
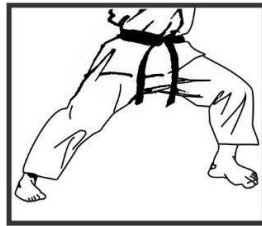
Base de grande estabilidade, em que se distribui igualmente o peso do corpo (50% em cada uma das pernas) sobre as duas pernas. Muito conhecida como a base do cavaleiro. O centro gravitacional abaixa, e o eixo fica centralizado.

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
BASES FUNDAMENTAIS E DERIVADAS



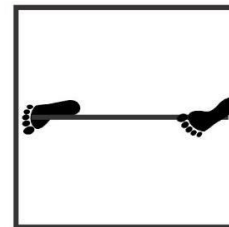
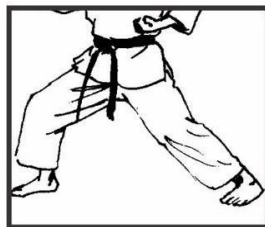
HANGETSU-DACHI

Base em que o peso do corpo está dividido nas duas pernas, com maior concentração na perna que está à frente, os joelhos exercem uma força de fora para dentro.



FUDO -DACHI

Base intermediária entre a Zenkutsu-Dachi e a Kokutsu-Dachi, peso do corpo mais concentrado na perna que está na frente, também conhecida por Sochin-Dachi.

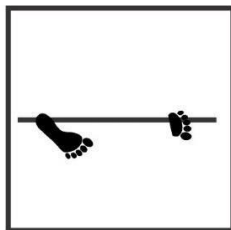
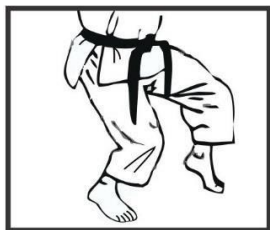


HANI-DACHI

Base avançada em que se distribui aproximadamente 70% do peso do corpo sobre a perna que está na frente, muito parecida com Zenkutsu Dachi, diferindo apenas no fato de ambos os pés se posicionam numa única linha de direção.

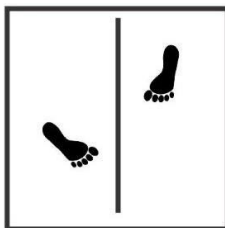
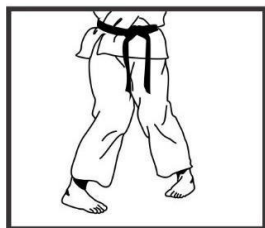
O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros

BASES FUNDAMENTAIS E DERIVADAS



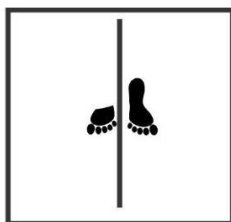
NEKOASHI-DACHI

Base com 90% do peso do corpo distribuído na perna de trás, onde o equilíbrio é um fator indispensável, o pé da frente fica apoiado apenas na parte distal do pé e os dedos.



SANCHIN-DACHI

Base em que o peso do corpo está dividido nas duas pernas, com maior concentração na perna que está à frente, os joelhos exercem uma força de fora para dentro. Esta assemelha-se a base Hangetsu-Dachi, porém, o distanciamento entre os pés é bem menor.



KAKE-DACHI

Base Derivada (de passagem ou recuperação do equilíbrio), na qual cruza-se o pé em deslocamento pela frente com os joelhos em flexão. Aproximadamente 80% do peso do corpo sobre um dos pés.

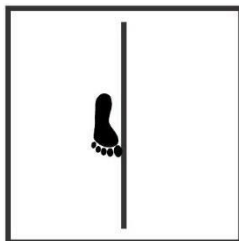
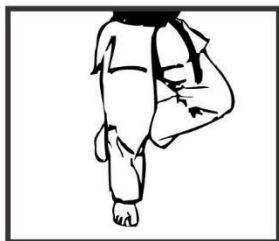
O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros

BASES FUNDAMENTAIS E DERIVADAS



KOSA-DACHI

Base de passagem ou recuperação do equilíbrio. O pé cruza por traz do pé que está à frente, com os joelhos flexionados.



IPPON-DACHI

Base com único apoio para todo o peso do corpo onde o equilíbrio é um fator indispensável, também conhecida por Tsuruashi-Dachi.

CAPÍTULO XVI

UKE WAZA



GUEDAN BARAI - UKE

Defesa em forma de varredura a nível baixo.



CHUDAN UCHI UKE

Defesa a nível médio de dentro para fora do corpo com o cotovelo flexionado.



CHUDAN SOTO UKE

Defesa a nível médio de fora para dentro do corpo com o cotovelo flexionado.



CHUDAN SHUTO UKE

Defesa a nível médio com o sabre externo da mão, executada com a mão aberta e o cotovelo flexionado.



JODAN AGE UKE

Defesa a nível alto de baixo para cima com o braço a frente e acima da cabeça, com o cotovelo flexionado.



HAIWAN - UKE

Defesa com a parte posterior do braço.
Combinação de defesas simultâneas: Braço
Direito: AGE-UKE, braço Esquerdo:
UCHI UKE-JODAN.



MOROTE - UKE

Defesa com apoio, de dentro para fora.



GYAKU UCHI UKE

Defesa indireta com o braço contrário a
perna que está à frente.



OSAE UKE

Defesa com o braço flexionado,
aproximadamente 90°, fazendo pressão
para baixo.



KAISHU HAIWAN UKE

Defesa dupla com a parte posterior do braço e as mãos abertas.



KAKEWAKE UKE

Defesa abrindo caminho com as duas mãos.



JUJI-UKE GEDAN

Defesa em cruz a nível baixo. Abaixo da linha de cintura.



SHUTO GEDAN

Defesa a nível baixo com a mão aberta.



KOSA UKE

Defesa em cruz.

Gedan Barai Uke com Chudan Uchi Uke.



TATE SHUTO UKE

Defesa com o lado da mão.



EMPI UKE

Defesa com o cotovelo.



NAGASHI UKE

Defesa com a parte NAIWAN do braço.



TEISHO UKE

Defesa com a base da palma da mão.



MANJI UKE

Defesa dupla simultânea: Braço direito GEDAN BARAI; Braço esquerdo JODAN UCHI UKE.



JODAN HAISHU JUJI UKE

Defesa em cruz a nível alto com as mãos abertas.



HAISHU UKE

Defesa com as costas da mão.



GEDAN SOTO UKE

SOTO UKE em altura GEDAN.



SOETE SOKUMEN UKE

Defesa com o braço (UCHI UKE) para o lado, com apoio da outra mão aberta, no antebraço.



SOKUMEN UCHI UKE

Defesa indireta, de dentro para fora, com o cotovelo em flexão e a palma da mão voltada para baixo.



OTOSHI UKE

Defesa com o antebraço, de cima para baixo, com o cotovelo em flexão.



RYOWAN GEDAN KAKEWAKE

Defesa com os dois braços para as laterais. Duplo Gedan Barai.



SOWAN CHUDAN KAKEWAKE

Defesa com os dois braços, com os cotovelos flexionados. Duplo Uchi Uke.

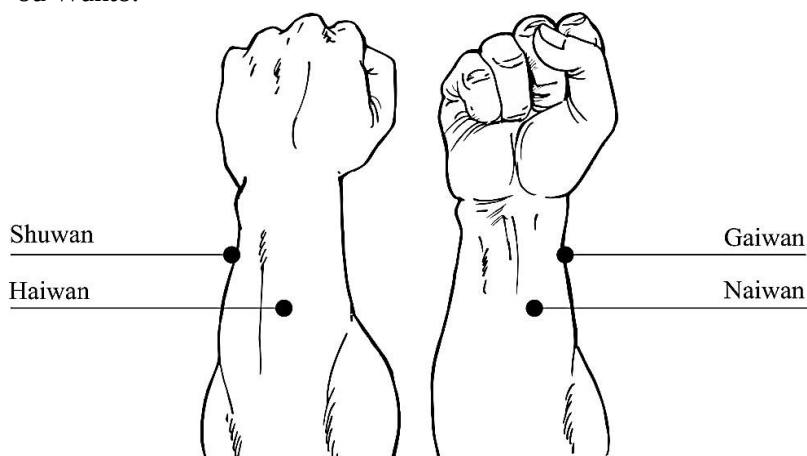
Embora as técnicas aqui apresentadas sejam mostradas em determinadas bases, estas poderão ser executadas em qualquer base.

O processo evolutivo nos programas de kyu torna-se notório quando observamos o conjunto de técnicas executadas seja no kihon, no kata ou kumite. Estas, vão se desencadeando, variando tanto nos níveis como na sequência dos golpes e o deslocamento.

As técnicas, que no princípio são executadas em separado, passam a ser executadas ao mesmo tempo, usando os dois membros superiores, aumentando o nível de complexidade e consequentemente, exigindo mais da capacidade motora do praticante. Ex.: MANJI UKE = GEDAN BARAI + UCHI UKE JODAN.

UDE WAZA

Ude waza é o termo utilizado para referir-se ao conjunto de técnicas em que se emprega o antebraço. Ude - Bloqueio com o antebraço. Entretanto, o emprego do termo UDE, pode variar, podendo ser encontrado na literatura como Kote, Ude, Shubo, Wan ou Wanto.



CAPÍTULO XVII

TE WAZA

ATAQUES DE BRAÇO

ATAQUES DE BRAÇO



OI ZUKI

Soco direto, em deslocamento, com o braço correspondente a perna que está à frente.



GYAKU ZUKI

Soco direto, com o braço ao contrário da perna que está na frente.



KISAMI ZUKI

Soco direto, desferido com o braço que está na frente.



URAKEN

Técnica indireta com a parte posterior da mão.



TETTSUI UCHI

Pancada com a parte interna da mão.

ATAQUES DE BRAÇO



GYAKU SHUTO UCHI

Pancada com o sabre da mão, contrário a perna que está à frente.



HAITO UCHI

Pancada com a lateral da mão, o lado onde se localiza o polegar.



SHUTO UCHI

Pancada com a parte interna da mão (mão aberta).



SHIHON NUKITE

Técnica de ataque desferida com as extremidades dos dedos.



TEISHO ZUKI

Golpe com a base da palma da mão.

ATAQUES DE BRAÇO



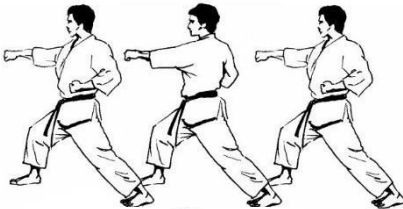
MOROTE ZUKI

Soco duplo simultâneo.



TATE USHIRO ZUKI

Soco desferido para trás com a mão fechada, no sentido vertical.



SAMBOM ZUKI

Três socos consecutivos.

Oi Zuki, Giaku Zuki e Kizame Zuki.

Sem sair do lugar.



KAGI ZUKI

Soco em gancho no sentido horizontal.



GYAKU URA ZUKI

Soco em gancho ascendente com a mão contrária à perna que está à frente.

ATAQUES DE BRAÇO



GYAKU MAE EMPI

Pancada frontal com o cotovelo, com o braço contrário a perna que está na frente.



MAWASHI EMPI

Pancada semicircular com o cotovelo.



AGE EMPI

Golpe com o cotovelo ascendente.



USHIRO EMPI

Pancada com o cotovelo para trás.



YOKO EMPI

Ataque lateral com o cotovelo.

CAPÍTULO XVIII

ASHI WAZA

ATAQUES DE PERNA

ATAQUES DE PERNA



HIZA GERI

Pancada ascendente com o joelho.



KISAME MAE GERI

Chute frontal aplicado com a perna que está à frente.



MAE GERI JODAN

Pontapé frontal usando o koshi (parte da frente do pé), direcionado a cabeça.



MAWASHI GERI JODAN

Pontapé circular usando o sokuto (parte de cima do pé), direcionado a cabeça.



KISAME MAWASHI GERI

Chute semicircular aplicado com a perna que está à frente.

ATAQUES DE PERNA

URA MAWASHI GERI

Chute semicircular no sentido contrário.



USHIRO GERI

Chute para trás, com o pé, usando o calcanhar.



YOKO GERI KEAGE

Chute lateral ascendente, usando o teisoku (parte lateral do pé), com grande ênfase ao REKIASHI.



YOKO GERI KekomI

Chute lateral penetrante, usando o teisoku (parte lateral do pé), com o objetivo alcançar o alvo mais distante.



FUMI KOMI

Pancada desferida com o pé, de cima para baixo.



ATAQUES DE PERNA



NAMI ASHI

Técnica de perna de fora para dentro, usando a parte plantar do pé.



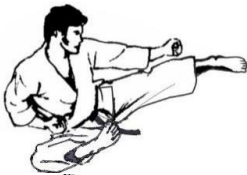
MAE TOBI GERI

Chute frontal saltando.



YOKO TOBI GERI

Chute lateral saltando.



MAWASHI TOBI GERI

Chute semicircular saltando.



NIDAN TOBI GERI

Chute duplo frontal, saltando.

CAPÍTULO XIX

AS PARTES DO CORPO

AS PARTES DO CORPO

JODAN

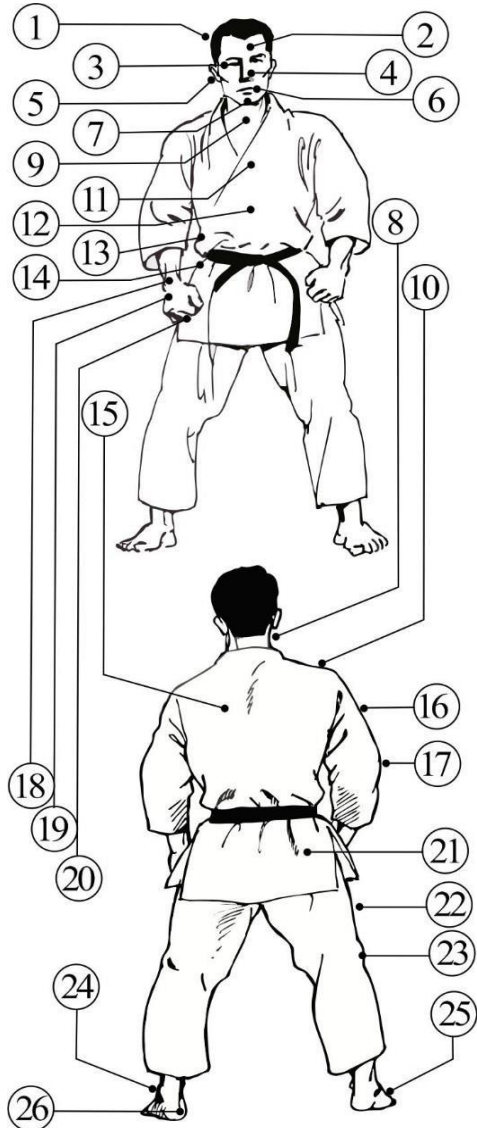
1. Atama - Cabeça
2. Odeko - Testa
3. Me - Olho
4. Hana - Nariz
5. Mimi - Orelha
6. Kuchi - Boca
7. Ago - Queixo
8. Kubi - Pescoço
9. Nodo - Garganta

CHUDAN

10. Kata - Ombro
11. Mune - Tórax
12. Hara - Barriga
13. Uesuto - Cintura
14. Quadril - Koshi
15. Senaka - Costas
16. Ude - Braço
17. Hiji - Cotovelo
18. Tekubi - Pulso
19. Te - Mão
20. Yubi - Dedos

GEDAN

21. Oshiri - Nádegas
22. Momo - Coxas
23. Hiza - Joelhos
24. Ashikubi - Tornozelo
25. Ashi - Pé/perna
26. Kakato - Calcanhar



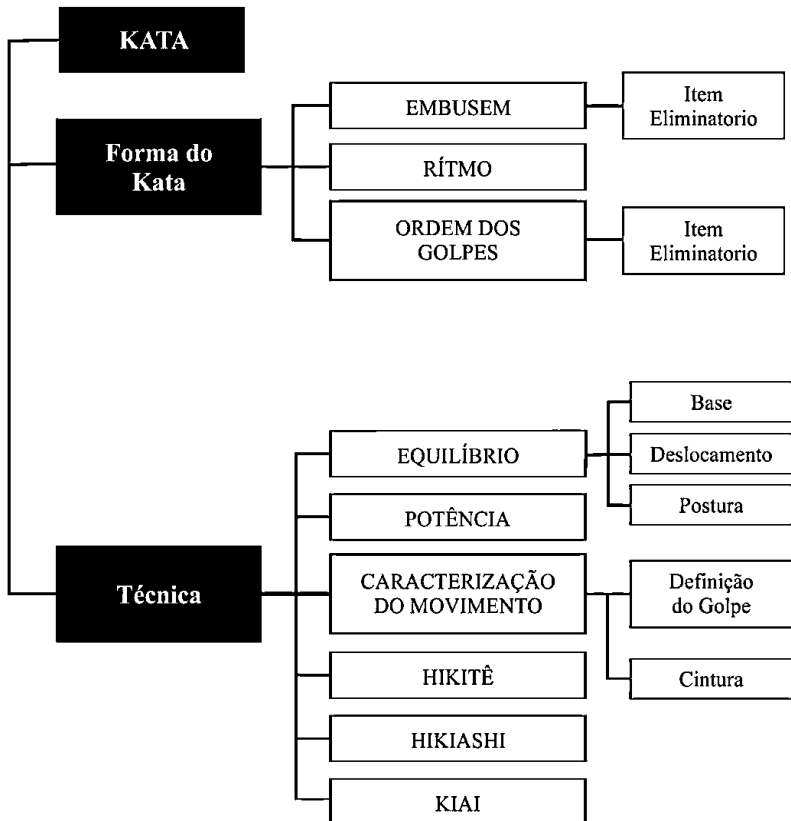
CAPÍTULO XX

KATA

KATA

O kata é uma sequência de movimentos desenvolvida com defesas e ataques predeterminados em várias direções e diferentes alturas, seguindo um diagrama chamado EMBUSEN. No kata deve-se manter o espírito de luta (SHAKUGAN), pois este é uma luta imaginária que define os estilos.

Veja diagrama representativo da análise do kata para exame.



ITENS DE AVALIAÇÃO DO KATA

EMBUSEM: Diagrama imaginário por onde deve-se deslocar. Cada deslocamento seguirá um diagrama que no kata é pré-determinado e de indispensável entendimento, no kihon será definido pelo professor e no kumite será pré-determinado nas fases iniciais e adaptado ou improvisado nas fases avançadas.

EQUILÍBRIO: Fator resultante da combinação entre a base, o deslocamento e a postura do tronco. Consequentemente o centro de gravidade deve estar na altura adequada em relação a posição do corpo e o deslocamento, bem como sua projeção no solo deve estar coincidindo com o eixo da base de sustentação.

BASE: É a forma de sustentação do corpo, tanto no kihon como no kata e kumite. Existem as bases naturais, fundamentais e derivadas, sendo que cada base tem sua característica própria.

DESLOCAMENTO: É a capacidade de se deslocar de forma vigorosa e rápida na mesma base ou em base diferente, sem perder o equilíbrio.

POSTURA: É a qualidade de estar com a coluna ereta antes, durante após o golpe, além da associação entre a objetividade do foco da visão e o espírito de alerta do karateca.

DEFINIÇÃO DO GOLPE: É o conjunto dos seguintes momentos: ponto de partida, trajetória e ponto de chegada.

QUADRIL: É o ato de utilizar a movimentação do quadril, na rotação adequada, tanto nas defesas quanto nos ataques, nos movimentos do kihon, kata e kumite.

POTÊNCIA: É a combinação da velocidade do movimento com sua contração final. Pode ser chamada de kime.

RITMO: É a cadência dos movimentos em uma determinada sequência. Ex.: Cada kata tem uma cadência própria que representa o ritmo daquela luta imaginária.

RESPIRAÇÃO: É o ato de respirar de forma a que esta proporcione benefícios a técnica em execução. A expiração na parte ativa de execução da técnica deverá ser uma respiração imperceptível, sem que ocorra alteração torácica. Entretanto, o volume respiratório deverá ser suficiente, ao ponto de não comprometer a capacidade de ação ou reação do karateca.

安 和

CAPÍTULO XXI

OS KATA DA SÉRIE HEIAN

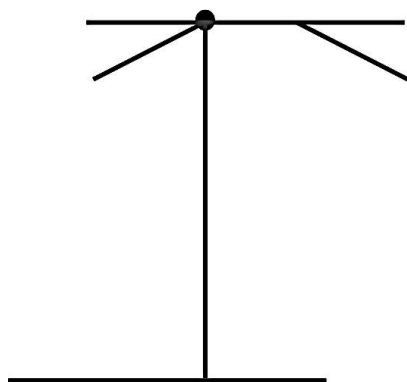
OS KATA DA SÉRIE HEIAN

Esta série foi aperfeiçoada a partir da série Pinan, pelo mestre YASUTSUNE ITOSU, que nasceu em 1832, na pequena aldeia de Shuri. Seu objetivo era divulgar e simplificar as técnicas básicas do Karate-Do, ensinadas nas escolas secundárias, diferenciando-as das técnicas ensinadas nas universidades. A maior parte das técnicas e conjuntos de golpes que compõem os kata da série Heian, foram assimiladas do KANKU-DAI, porém se bem observarmos, veremos também técnicas que são usadas no JION e BASSAI-DAI.

Comparando o kata KANKU DAI com os kata da série HEIAN sentiremos que estes são kata típicos de combate e consequentemente básicos para estudos e aprimoramento de formas e posturas, assim podemos entender que seu objetivo era facilitar a compreensão, para melhor assimilação e consequente execução, pelos estudantes do 2º grau ou secundaristas da época.

Assim, podemos perceber que os kata da série Heian (básicos) que hoje são ensinados para principiantes, foram criados assim como os da série Pinan, a partir dos kata avançados.

HEIAN SHODAN



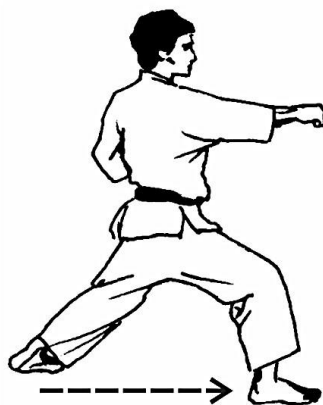
ENBUSEN



YOI



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI

HEIAN SHODAN



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI

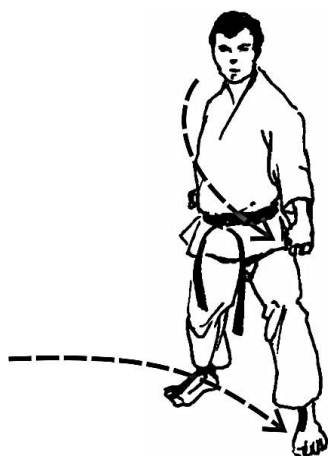


ZENKUTSU DACHI
TETTsumi UCHI



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI

HEIAN SHODAN



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
JODAN AGE UKE



ZENKUTSU DACHI
JODAN AGE UKE



ZENKUTSU DACHI
JODAN AGE UKE

HEIAN SHODAN



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI

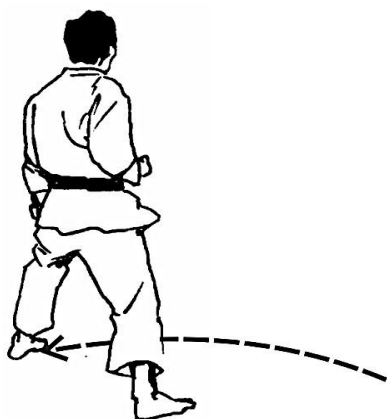


ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI

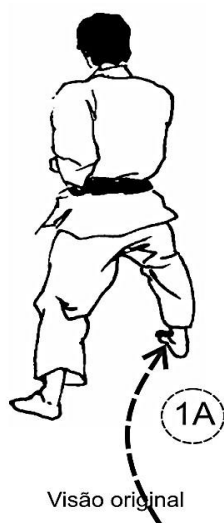


ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI

HEIAN SHODAN



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI



Visão original



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI-ZUKI

Ângulo posterior



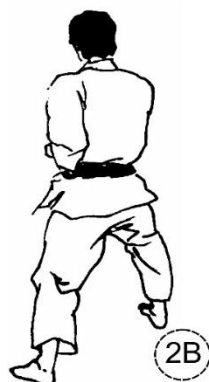
ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI-ZUKI

Ângulo posterior

HEIAN SHODAN



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI-ZUKI



Visão original



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE

HEIAN SHODAN



KOKUTSU DACHI
SHUTO-UKE

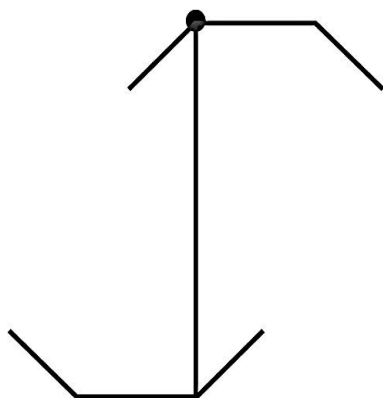


KOKUTSU DACHI
SHUTO-UKE



YAME

HEIAN NIDAN



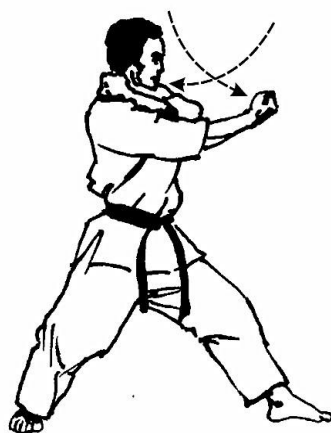
ENBUSEN



YOI



KOKUTSU DACHI
HAIWAN UKE



KOKUTSU DACHI
MIGI URA ZUKI

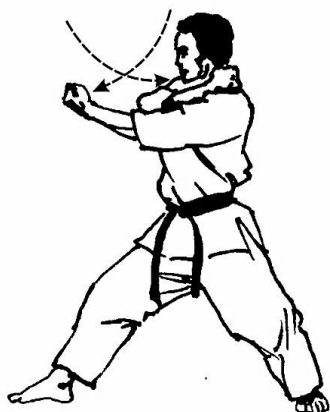
HEIAN NIDAN



KOKUTSU DACHI
CHUDAN TETSUI UCHI



KOKUTSU DACHI
HAIWAN UKE

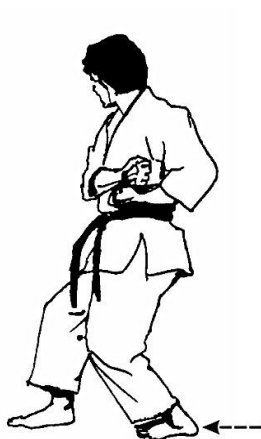


KOKUTSU DACHI
MIGI URAZUKI



KOKUTSU DACHI
CHUDAN TETSUI UCHI

HEIAN NIDAN



YOKO GERI
URAKEN



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE

HEIAN NIDAN



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE



ZENKUTSU DACHI
SHIHON NUKITE

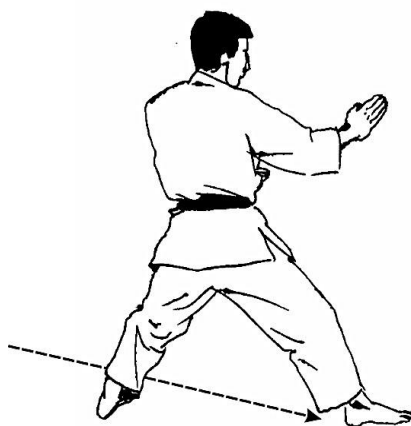


KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE

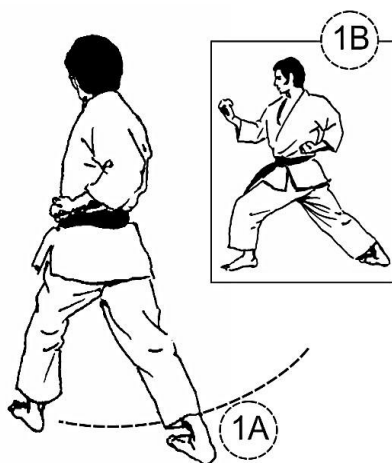
HEIAN NIDAN



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO UKE



HEIAN NIDAN



MAE GERI



ZENKUTSU DACHI
GYAKU ZUKI



ZENKUTSU DACHI
GYAKU UCHI UKE



MAE GERI

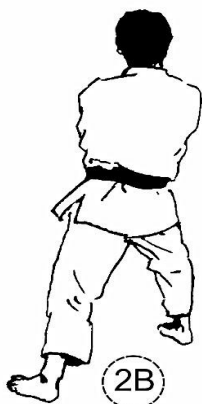
HEIAN NIDAN



ZENKUTSU DACHI
GYAKU ZUKI

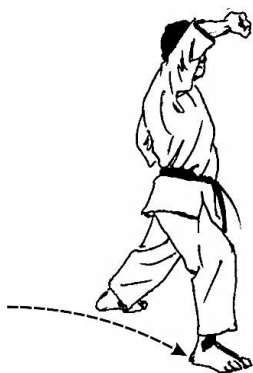


ZENKUTSU DACHI
MOROTE UKE



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI

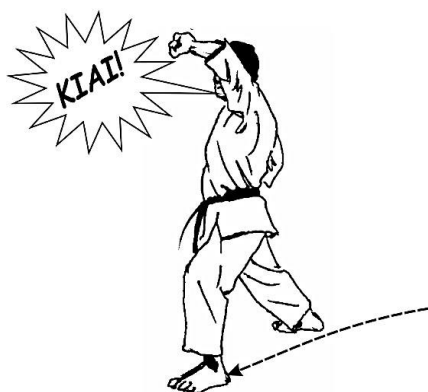
HEIAN NIDAN



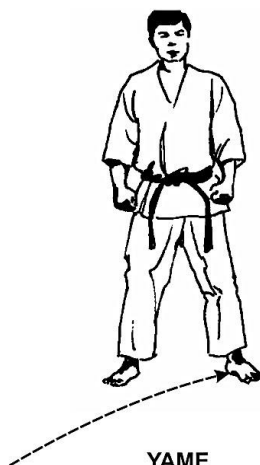
ZENKUTSU DACHI
AGE UKE



ZENKUTSU DACHI
GEDAN BARAI

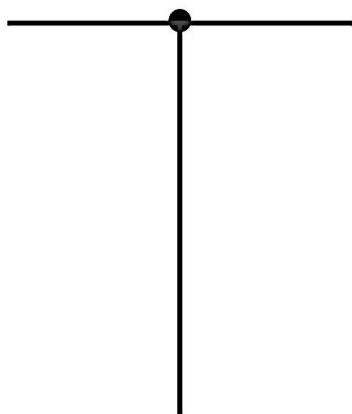


ZENKUTSU DACHI
AGE UKE



YAME

HEIAN SANDAN



ENBUSEN



YOI



KOKUTSU DACHI
UCHI UKE



HEISOKU DACHI
KOSA UKE

HEIAN SANDAN



HEISOKU DACHI
KOSA UKE



KOKUTSU DACHI
UCHI UKE



HEISOKU DACHI
KOSA UKE



HEISOKU DACHI
KOSA UKE

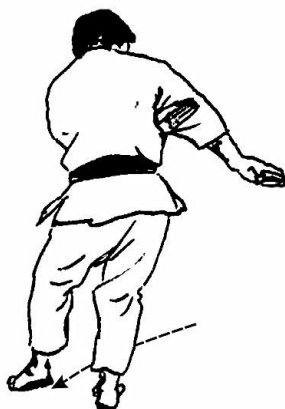
HEIAN SANDAN



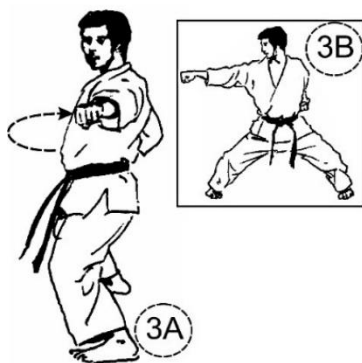
KOKUTSU DACHI
MOROTE UKE



ZENKUTSU DACHI
SHIHON NUKITE



HEIAN SANDAN



KIBA DACHI
TETTSUI UCHI



ZENKUTSU DACHI
OI ZUKI



HEISOKU DACHI
RYOKEN KOSHI GAMAE



FUMIKOMI

HEIAN SANDAN



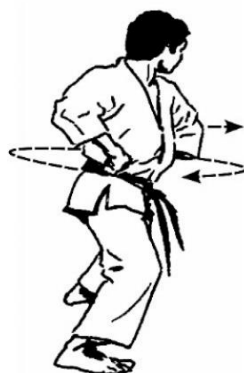
KIBA DACHI
EMPI UKE



KIBA DACHI
URAKEN UCHI



FUMIKOMI



KIBA DACHI
EMPI UKE

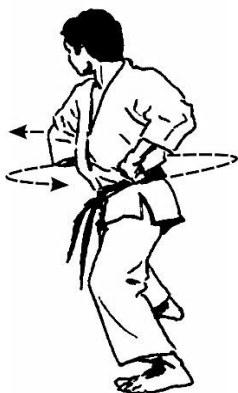
HEIAN SANDAN



KIBA DACHI
URAKEN UCHI



KOKUTSU DACHI
UCHI UKE



KIBA DACHI
EMPI UKE



KIBA DACHI
URAKEN UCHI

HEIAN SANDAN



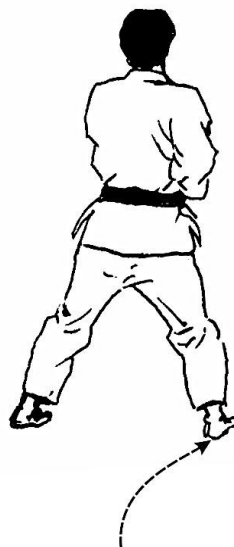
KIBA DACHI
TATE SHUTO UKE



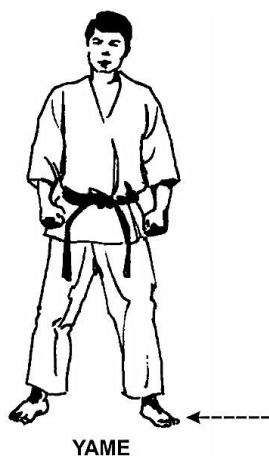
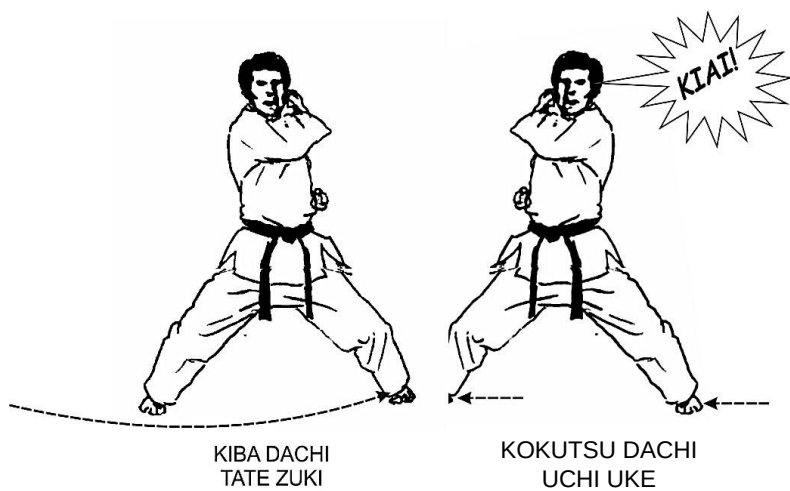
KOKUTSU DACHI
UCHI UKE



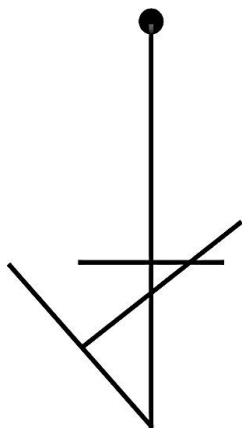
ZENKUTSU DACHI
OIZUKI



HEIAN SANDAN



HEIAN YONDAN



ENBUSEN



YOI



KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE



KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

HEIAN YONDAN



ZENKUTSU DACHI
JUJI UKE



KOKUTSU DACHI
MOROTE UKE



HEISOKU DACHI
KOSHI GMAE



YOKU GERI
URAKEN UCHI

HEIAN YONDAN



ZENKUTSU DACHI
GYAKU MAE EMPI



HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE



YOKO GERI
URAKEN UCHI



ZENKUTSU DACHI
GYAKU MAE EMPI

HEIAN YONDAN



ZENKUTSU DACHI
SHUTO GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
SHUTO UCHI



JODAN MAE GERI



KOSA DACHI
CHUDAN URAKEN UCHI

HEIAN YONDAN



KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKEWAKE UKE



JODAN MAE GERI



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN GYAKU ZUKI



KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKEWAKE UKE



JODAN MAE GERI



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI

HEIAN YONDAN



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN GYAKU ZUKI



KOKUTSU DACHI
MOROTE UKE



KOKUTSU DACHI
MOROTE UKE

HEIAN YONDAN



KOKUTSU DACHI
MOROTE UKE



2A

ZENKUTSU DACHI
MOROTE KUBI OSAE



2B



3A

RIZA GERI

HEIAN YONDAN



KOKUTSU DACHI
CHUDAN SHUTO UKE

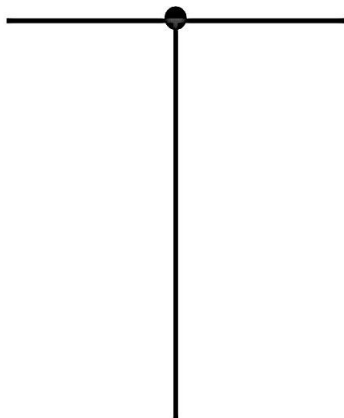


KOKUTSU DACHI
CHUDAN SHUTO UKE



YAME

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



ENBUSEN



YOI



KOKUTSU DACHI
CHUDAN UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
GYAKU ZUKI

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



HEISOKU DACHI
KAGI ZUKI



KOKUTSU DACHI
CHUDAN UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
GYAKU ZUKI



HEISOKU DACHI
KAGI ZUKI

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



KOKUTSU DACHI
CHUDAN MOROTE UKE



ZENKUTSU DACHI
GEDAN JUJI UKE



ZENKUTSU DACHI
JODAN HAISHU JUJI UKE
139

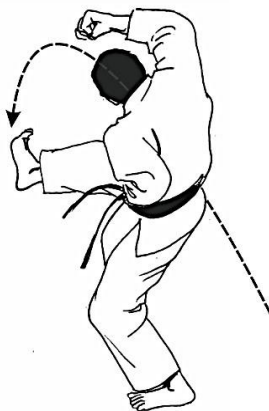


ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OSAIE UKE

HEIAN GODAN



ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OI ZUKI



FUMIKOMI



KIBA DACHI
GEDAN BARAI



O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



KIBA DACHI
CHUDAN HAISHU UKE



MIKAZUKI GERI



KIBA DACHI
MAE ENPI

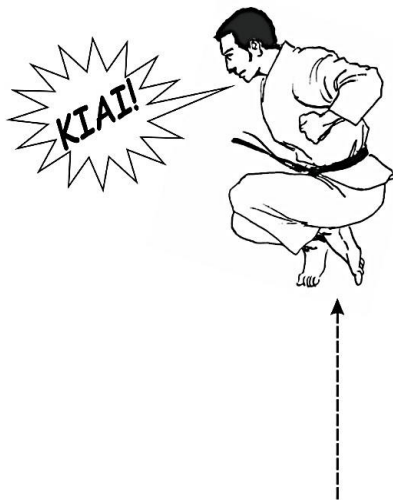


KOSA DACHI
CHUDAN MOROTE UKE

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



HENOJI DACHI
KOHO TSUKI AGE

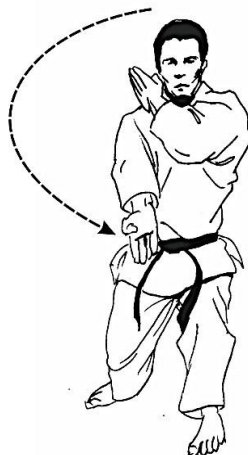


KOSA DACHI
GEDAN JUJI UKE

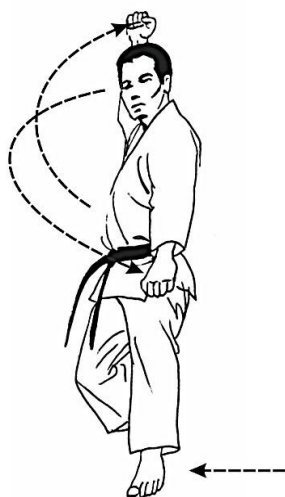


ZENKUTSU DACHI
CHUDAN MOROTE UKE

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN SHUTO UCHI

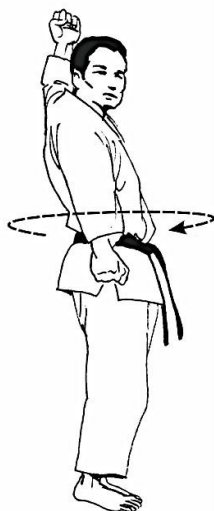


KOKUTSU DACHI
MANJI UKE



HEISOKU DACHI
MANJI UKE

O MANUAL DO FAIXA PRETA | Luiz Carlos e Osmar Negreiros
HEIAN GODAN



HEISOKU DACHI
MANJI UKE



ZENKUTSU DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI GEDAN SHUTO UCHI



KOKUTSU DACHI
MANJI UKE



YAME

鐵 騎

CAPÍTULO XXII OS KATA DA SÉRIE TEKKI

OS KATA DA SÉRIE TEKKI

A série Tekki é composta por três kata: tekki shodan, tekki nidan e tekki sandan e são executados na base kiba dachi. Tekki significa cavaleiro de ferro. É possível que esta série tenha sido desenvolvida para os confrontos nas embarcações, nas galerias dos navios ou sobre as muralhas e por esta razão seu deslocamento seja executado apenas para os lados. Entretanto, se analisarmos com um pouco mais de atenção os movimentos presentes nesses kata, percebemos que a aplicabilidade das suas técnicas, possibilitam inúmeras variações e interpretações, inclusive, abrindo caminho para execução de técnicas de autodefesa, para o caso de se está encurralado ou sendo pressionado contra uma parede ou algo dessa natureza.

Outra característica marcante na execução da série tekki é que se enfatiza o olhar para o lado para onde a técnica vai ser executada antes de partir.

鉄
騎
初
段

TEKKI SHODAN

鉄
騎
二
段

TEKKI NIDAN

鉄
騎
三
段

TEKKI SANDAN

TEKKI SHODAN



EMBUSEN



SHIZENTAI



YOI



KOSA DACHI



FUMIKOMI



KIBA DACHI
HASHU UKE



SOKUMEN ENPI



KIBA DACHI
KOSHI GAMAЕ



KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



KIBA DACHI
HIDARI KAJI ZUKI



KOSA DACHI



FUMIKOMI



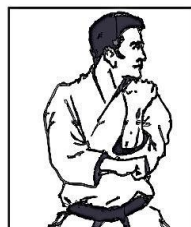
KIBA DACHI
HIDARI UCHI UKE



KIBA DACHI
MIGI JODAN NAGASHI UKE



KIBA DACHI
HASHU UKE

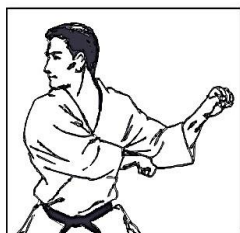




MIGI NAMI ASHI



KIBA DACHI
MIGI SOKUMEN UKE



HIDARI NAMI ASHI



KIBA DACHI
MIGI SOKUMEN UKE